

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

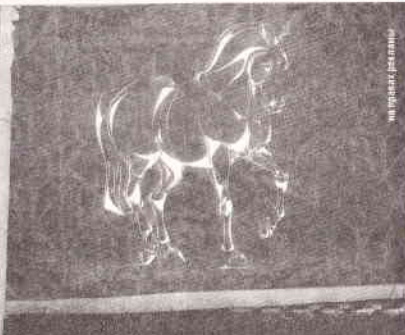
С. Штрюбель

Учимся преодолевать препятствия от простого к сложному



Комментарии выдающихся
всадников мира

« АКВАРИУМ »



ГЛАВНАЯ КОННАЯ ВЫСТАВКА ЭКВИРОС



18–26
августа
2007

Москва

ВЦ «Сокольники»

www.equiros.ru

Основные разделы выставки:

- Лошади. Амуниция
- Одежда и обувь для верховой езды и работы с лошадью
- Коневозки и экипажи
- Ветпрепараты и ветоборудование
- Корма и кормовые добавки. Кумыс
- Строительство и оборудование конных хозяйств
- Конный туризм
- Живопись, скульптура, прикладное искусство и многое другое...

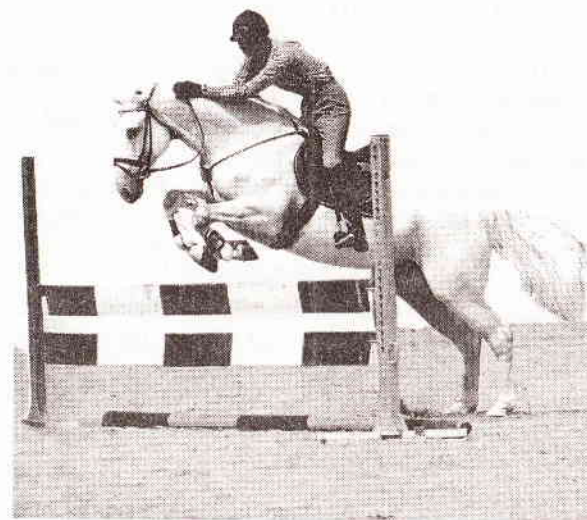
В программе выставки:

- Вечерний конный спектакль «ПОД ЗНАКОМ ЛОШАДИ»
- Шоу «Золотой ахалтекинский Кубок шаЭль»
- Ярмарка лошадей
- Ежедневное представление лошадей
- Соревнования по конкуру, выездке, чемпионат пони-клубов
- Международная научно-практическая конференция «Болезни лошадей: диагностика, профилактика, лечение»
- Семинары, мастер-классы, конкурсы и многое другое...

Сусанна Штрюбель

УЧИМСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

Практическое руководство



Комментарии Людгера Бербаума

Перевод с немецкого Н. Архиповой

Москва
АКВАРИУМ
2007

Дирекция выставки: тел./факс: (495) 105-35-88; e-mail: kov@mvk.ru

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ВЫСТАВОЧНОГО ХОЛДИНГА MVK:

МВК-СЗФО: ЗАПАД +7 (812) 232-15-24, МВК-УРАЛ +7 (343) 371-24-76, МВК-СИБИРЬ +7 (383) 226-53-17, МВК-ВОПА +7 (843) 291-75-89, МВК-ЮГ +7 (863) 234-52-40

При поддержке:

Генеральные

информационные спонсоры:

Информационные

спонсоры:

Над изданием:

Министерство культуры Российской Федерации

Всероссийский конный музей

Федерация конного спорта России

Конского петербургского объединения

ШАНСОН

АСТАТ

Олимпик

АИПА

УДК 798
ББК 46.11
Ш93

Научный консультант Н.Ю. Бройко

Штрюбель С.

Ш93 Учимся преодолевать препятствия / Пер. с немец. Н. Архиповой. — М.: ООО «Аквариум-Принт», 2007. — 128 с.: ил.

ISBN 978-5-98435-777-7

Прыжки называют полетом. Тот, кто хоть раз вместе со своей лошастью совершил прыжок через препятствие, не скоро забудет об этом. Данная книга является справочником, который поможет вам ощутить радость от преодоления препятствий, верно и бесстрашно приведет вас к первому старту. В ней даны практические советы и упражнения в сочетании с применением жердей и небольших препятствий, которые помогут внести в расписание тренировок наибольшее разнообразие.

Книга снабжена комментариями выдающихся всадников мира: Людгера Бербаума, Франке Слотака, Джоса Лансинка, Вилли Меллегера и Мередит Михаэль-Бербаум.

УДК 798
ББК 46.11

Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения Закона будут преследоваться в судебном порядке.

Оглавление

От издательства	5
Глава 1. ОТ МАНЕЖНОЙ ЕЗДЫ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСВИЙ	
Прыжки – в моих ли это силах?	6
Выбор лошади	9
Экипировка всадника	10
Снаряжение лошади	12
Правильная посадка при прыжке	17
Хирон-система	22
Средства управления лошастью	25
Разминка перед прыжками	30
Глава 2. ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ	
Преодоление отдельных жердей и кавалетти	37
Работа на кавалетти для улучшения баланса	43
Гимнастические упражнения с использованием кавалетти	45
Правильный выбор расстояния	50
Определение момента отталкивания	52
Фазы прыжка	60
Виды препятствий	63
Паркур	68
Проблемы разрешимы	72
Глава 3. ХОРОШАЯ ФОРМА ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ	
Физическая и психологическая подготовка	79
Расписание тренировок на неделю	84
На что нужно обратить внимание перед соревнованиями	86

© 2000, Franckh-Kosmos
Verlags-GmbH & Co., Stuttgart
© ООО «Аквариум-Принт», 2007

ISBN 3-440-07632-6
ISBN 978-5-98435-777-7

Первые соревнования	95
День выступления в соревнованиях	98
Что делать дальше	107
В свободное от соревнований время	109
Этические принципы обращения с лошастью	110

Глава 4. РАЗНООБРАЗИЕ В ТРЕНИРОВКАХ

Преодоление естественных препятствий	112
Многоборье	115
Езда по пересеченной местности	120
Езда группой	122
Забота о лошади после выезда на природу	124
Лошадь-партнер	125

От издательства

Когда-нибудь вы со своей лошастью сможете с легкостью пройти весь маршрут паркура и преодолеть все системы препятствий так же эмоционально, как Джон Вайтекер, с такой же выдержкой, как Людгер Бербаум, и так же гениально, как Франке Слотак!

Конный спорт в настоящее время достаточно хорошо развит, и под руководством опытного тренера вполне можно научиться преодолевать препятствия.

Но дело не только в том, чтобы сесть в седло и направить лошадь на препятствие, а далее, как в поговорке: «Лошадь как-нибудь сама со всем справится».

Чтобы качественно выполнить прыжок, всадник должен уметь правильно и уверенно сидеть в седле. Без основательной подготовки невозможно научиться совершать прыжки через препятствия.

Эта книга предназначена для того, чтобы помочь выработать определенные навыки успешного преодоления препятствий.

Ознакомившись с ней, читатели получат не только теоретические знания, но она, надеемся, станет и хорошим практическим руководством.

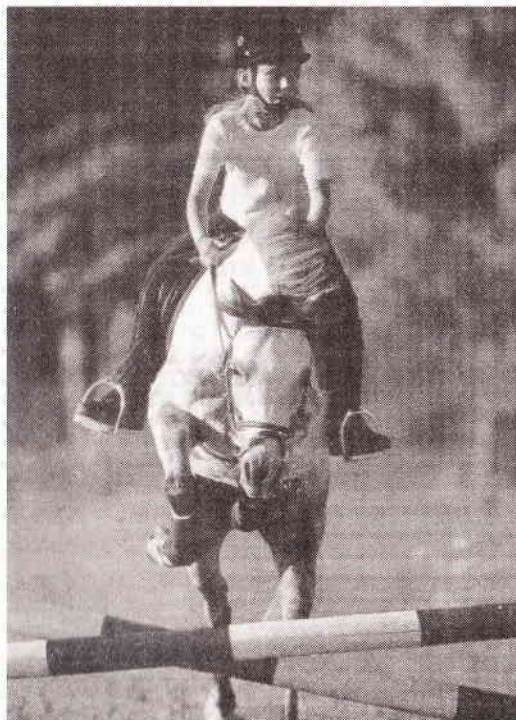
Желаем удачи в новом деле!

Глава 1

От манежной езды к преодолению препятствий

Прыжки – в моих ли это силах?

Истина гласит: каждый всадник может научиться преодолевать препятствия. Начинать заниматься этим видом спорта можно сразу же, как только человек научится держать равновесие и уверенно сидеть в седле. Хорошо сбалансированная посадка является одним из первых важных



Оба получают удовольствие от прыжков! Лошадь охотно преодолевает крестовину

условий для успешного преодоления препятствий. Резкая работа поводком, нарушение равновесия могут привести к падению всадника и лошади. Если вы не очень уверенно держитесь в седле, не нужно пытаться прыгать через барьер. Научитесь сначала крепко сидеть в седле, даже в тех случаях, когда лошадь испугалась и отпрянула в сторону или закинулась перед препятствием. Это основное условие.

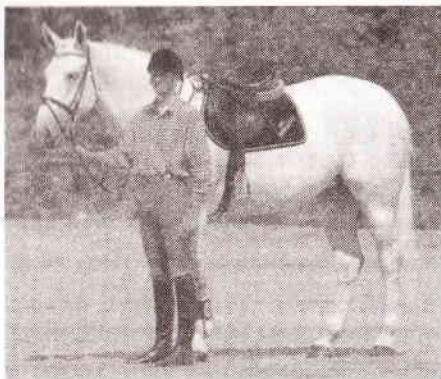
Лучше всего для будущего всадника взять несколько начальных уроков по преодолению препятствий у квалифицированных тренеров на специально подготовленных для этого лошадях. Первый шаг в обучении – это соответствующая выездка, которая помогает лошади стать партнером всадника. Лошадь должна понимать, что от нее хочет всадник, и только тогда можно приступать к обучению преодолению препятствий.

Всадник должен хорошо владеть средствами управления лошадью на любом аллюре и чувствовать ее ритм и темп. Он должен знать особенности движения своей лошади на галопе для того, чтобы подготовиться к прыжку через препятствие, а в случае непредвиденных обстоятельств вовремя изменить темп движения лошади.

Все это не так сложно, как может показаться, но является начальной базой для обучения. После того как вы освоите эти нехитрые приемы, можно переходить к выполнению прыжков.

Представляем вам Свена Шлюссенберга

Свен Шлюссенберг ездит верхом с 13 лет. Несмотря на то что его отец является лучшим всадником по конкуру в Баден-Вюртенберге, сначала Свен ничего не хотел знать о конкуре и с большим удовольствием играл в футбол с приятелями. Когда же он все-таки занялся конкуром, стало ясно, что он унаследовал от отца способности к этому виду спорта. Уже в первых соревнованиях категории А он получил необыкновенно высокие оценки и в течение од-



Свен Шлюссенберг, чемпион Германии 1999 года среди юниоров

ного года достиг квалификации третьего класса. Первый прыжок он выполнил в 1998 году в возрасте 16 лет на опытной лошади своего отца. В этом же году он занял 2 место в Баден-Вюртенбергском чемпионате; в 1999 году стал чемпионом среди юниоров на кобыле Кавалине. Свен Шлюссенберг постоянно изучает навыки профессиональных всадников.

Представляем вам Нину Крисслер



Нина Крисслер – профессиональная всадница-конкурсистка в Баден-Вюртенберге

Семнадцатилетняя гимназистка Нина Крисслер начала заниматься своим любимым видом спорта с 9 лет. Она прошла обучение в Вайлхаймерском конноспортивном обществе, и вскоре у нее появилась своя первая лошадь по кличке Турандот. Кобыла была мастером для обучения начинающих всадников. У этой лошади был опыт в конкурсах класса А и L, и она могла показать Нине, как надо преодолевать такие препятствия. Вместе со своей сестрой Даниэлой Нина участвовала в соревно-

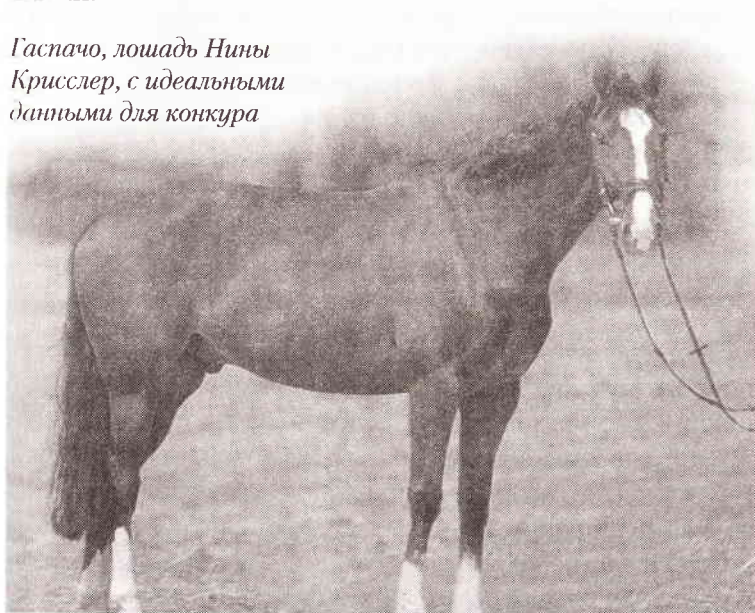
ях по конкуру. Отец поддерживал своих дочерей, и их увлечение стало и его собственным. Нина постоянно обучалась, совершенствовала свою подготовку и уже к 14 годам выиграла конкуры класса М. Сегодня Свен и Нина принадлежат к национальным кадрам юниоров страны от Баден-Вюртенберга.

Выбор лошади

Самое главное в верховой езде – это выбор лошади. Какой она должна быть? Не все четвероногие друзья подходят в качестве партнеров для преодоления препятствий.

Всадники, которые хотят научиться прыгать через препятствия на природе или в манеже, прежде всего, должны доверять своим партнерам – лошадям. Помимо хорошо обученных лошадей и опытных тренеров, одним из важных условий является регулярное посещение занятий.

Гаспачо, лошадь Нины Крисслер, с идеальными данными для конкурра



Для того чтобы всадник мог выполнить новое задание, лошадь должна уметь уверенно и практически самостоятельно преодолевать небольшие препятствия. Это означает, что лошадь должна сама определить правильное место и силу толчка для прыжка, всегда оставаться спокойной и уметь добродушно прощать первые ошибки своего всадника.

Абсолютно не имеет значения, какого цвета, масти, племени ваша лошадь-учитель. Главное – она должна быть надежным партнером!

Лошадей, которых готовят для учебных целей, отбирают по характеру, работоспособности, смелости и, конечно же, обращают внимание на физические данные.

От конкурной лошади требуется:

- > быстрая реакция;
- > спокойствие;
- > физическая сила;
- > выдержка;
- > подвижность;
- > способность к прыжкам;
- > крепкий костяк и особенно ноги;
- > способность и готовность к сотрудничеству с всадником.

Экипировка всадника

Новичку для своих первых занятий нет необходимости приобретать специальное обмундирование. Одежда всадников-конкуристов ничем особенным не отличается от другой спортивной одежды для верховой езды: бриджи, сапоги, перчатки и шлем. Бриджи должны хорошо сидеть и быть ни широкими и ни узкими, иначе вы можете до крови стереть себе колени или ягодицы. Ту сторону бриджа, которая соприкасается с седлом в области бедер и колен,

желательно обшить плотной тканью или кожей. Новичкам обязательно надо ездить в сапогах. Они не обязательно должны быть из дорогой тонкой кожи. Такие затраты оправдаются лишь в том случае, если вы будете серьезно и профессионально заниматься конным спортом. На первых порах вы можете ездить в резиновых сапогах.

Кожаные сапоги для выездки и конкурра отличаются голенищем. Голенище у сапог для выездки значительно выше. Важно, чтобы сапоги плотно облегали голень. Поэтому многие тренеры выступают против использования краг, надеваемых поверх бриджа, которые стали популярны в последнее время. Немаловажное значение имеет вид подошвы и каблука: при очень толстой подошве у всадника снижается чувствительность, а значит, больше вероятности упустить стремя во время езды. Высокий каблук небезопасен при падении, т. к. нога всадника может застрять в стремях.

Перчатки для верховой езды предназначены не для эстетики и не для того, чтобы защищать руки от лошадиного пота. Перчатки принято надевать и на соревнованиях, и на тренировках, так как они препятствуют скольжению пальцев по поводу, что помогает не упустить его во время езды верхом. К тому же они защищают руки от ссадин и мозолей. Перчатки для верховой езды также различаются как по качеству материала, так и по цене.

Всадники обязаны ездить на тренировках и выступать на соревнованиях в шлеме, предназначенном для верховой езды. Шлем защищает голову от травм при падении с лошади. Хорошо подогнанный шлем с защитой для подбородка – обязательный элемент экипировки всадника на соревнованиях.

В обмундирование всадников также входят хлыст и шпоры. Хлыст для конкурра имеет длину 60–80 см, что значительно короче, чем длина хлыста для выездки. Шпоры различаются как по форме, так и по металлу, из которого они изготовлены. Но, строго говоря, шпоры должны ис-

пользоваться только опытными всадниками и только по согласованию с тренером. Хлыст и шпоры являются средством воздействия на лошадь.

Основная экипировка всадника:

- > легкая куртка или кофта;
- > бриджи с кожаными нашивками;
- > кожаные или резиновые сапоги;
- > перчатки из ткани или кожи;
- > краги.

Снаряжение лошади

Основное снаряжение лошади составляют уздечка и седло. Кроме того, сюда же относятся мартингал, вальтрап, нагавки для предохранения ног лошади от травм и кобуры (колокольчики) на копыта.

Для занятий по преодолению препятствий лошадь сдлают так же, как для обычных уроков по верховой езде. В качестве удила используют простой английский трензель.

*Бриджи и кожаные сапоги
Нина предпочитает крагам*



Подтягивание подпруг



Между локтевым суставом лошади и подпругой должно быть расстояние в одну ладонь. Теперь все в порядке!

Все другие виды удила используются только профессионалами, и поэтому могут быть применены только с их разрешения и по их совету.

Трензель располагается на беззубой части рта лошади. Действие трензеля на нежные лошадиные губы тем сильнее, чем он тоньше. Толстый трензель считается по своему действию мягким и не мешает лошади, если он правильно расположен во рту. Трензеля различаются между собой по толщине, форме и металлу, из которого они изготовлены: они могут быть простые и сложные и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей лошади. Но если они правильно подогнаны, то лошадь будет относиться к ним вполне спокойно.

Новичкам необходимо обратить внимание на длину мартингала. С помощью мартингала всаднику легче управлять лошадью, но в то же время он может ограничи-

товки во время выездки, так и для прыжков, удобно оно и для всех начинающих всадников.

Важным средством защиты конских ног от травм являются нагавки и бинты. Для того чтобы уберечь ноги своей лошади от травм, всадник не должен прыгать через препятствия без вышеупомянутых средств защиты. Все всадники, независимо от того, опытные они или нет, должны обеспечить лошадь такой амуницией, которая будет подходить ей по размеру и форме и не натирать спину неподходящим седлом или уголки рта трензелем меньшего размера.

Средства защиты ног лошади от травм:

> *Нагавки* защищают ноги лошади от внешних повреждений при ударе о препятствие. Они изготавливаются из войлока, кожи или синтетических материалов. Застежки нагавок всегда должны располагаться на внешней стороне ноги. Изнутри нагавки, как правило, подшиты мягким материалом, чтобы дополнительно защитить связки.

Лошадь в уздечке с мягким трензелем и английским капсюлем



> *Бинты* изготавливаются из шерстяной, хлопчатобумажной ткани или эластичного материала. Бинты накладывают на ноги, в основном на пясть и плюсну. Бинтование требует ловкости и тренировки. Неправильное бинтование приводит к застою крови, скованности в движениях. Поэтому первый раз бинтовать ноги необходимо под присмотром специалиста.

> *Кобуры* (резинные колокольчики) надеваются на копыта. Эти резиновые приспособления защищают венчик и пятку копыт от травм.



Нагавки всегда застегиваются на внешней стороне ноги

Правильная посадка при прыжке

Правильная посадка всадника – это основа его взаимодействия с лошадью. В конном спорте различают три вида посадки: облегченная (полевая), манежная и усиленно посылающая. При преодолении препятствий и полевой езде используется облегченная посадка. В зависимости от положения корпуса всадника в седле различают три фазы облегченной посадки:

1. всадник плотно сидит в седле;
2. корпус слегка наклонен вперед;
3. корпус еще сильнее подается вперед и приподнимается над седлом.

Последняя фаза позволяет полностью разгрузить спину лошади. Полевая посадка, как и другие виды посадки, должна быть сбалансирована. При облегченной посадке линия центра тяжести должна проходить от плеч через локоть к коленям и пяткам. Перемещение центра тяжести

при этой посадке происходит посредством перемещения бедра вперед.

Всадник должен заезжать на препятствие, приняв полевую посадку. Это нужно для того, чтобы разгрузить спину лошади и дать ей возможность почувствовать необходимую свободу для выполнения прыжка. К тому же при полевой посадке всадник гибче и мобильнее, чем при манежной, когда всадник глубже сидит в седле. Центр тяжести при манежной посадке проходит через плечи, локти и бедра к пяткам. Манежная посадка, являющаяся основной для всех видов конного спорта, особенно важна для начинающих всадников.

Путлища при полевой посадке укорачивают на 3–5 отверстий по сравнению с манежной. Это делается для того, чтобы можно было больше согнуть ногу в ко-

Учимся держать равновесие – прыгаем без седла



Так должна выглядеть полевая (облегченная) посадка при галопе



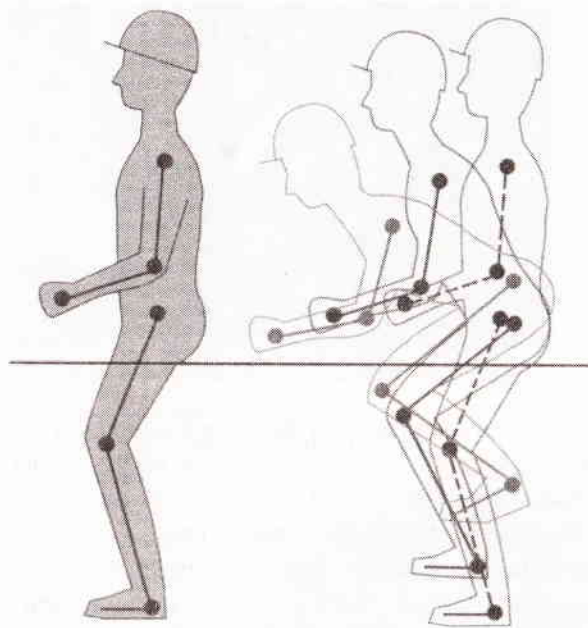
лене. Корпус подается вперед, а вес всадника переносится на бедра и колени. Голень лежит у подпруги седла, икры прижаты к корпусу лошади, стремя находится на широкой части стопы. Всадник немного привстает в седле.

Локти должны быть прижаты к корпусу, ни в коем случае нельзя разводить руки в стороны, кулачки надо держать вертикально у основания шеи лошади. Длина поводка короче, чем при манежной посадке, но повод освобождается (становится свободней) наклоном корпуса вперед и подачей рук вдоль шеи лошади при прыжке, чтобы уменьшить нагрузку на спину лошади. Руки мягко удерживают связь со ртом лошади.

Принятию облегченной посадки всадников можно обучать на стоящей лошади и на движении шагом. Начинающий всадник быстро поймет, что на стоящей лошади или даже на шагу принять полевую посадку непросто. Это легче осуществить при движении галопом.

На пересеченной местности всаднику приходится постоянно двигаться то в гору, то с горы и при этом он также принимает облегченную посадку, поэтому прогулки на природе – это еще одна хорошая возможность ее укрепить.

Соблюдение равновесия – это важный фактор, на который нужно обращать внимание при прыжках через препятствия. При прохождении различных фаз прыжка, всад-



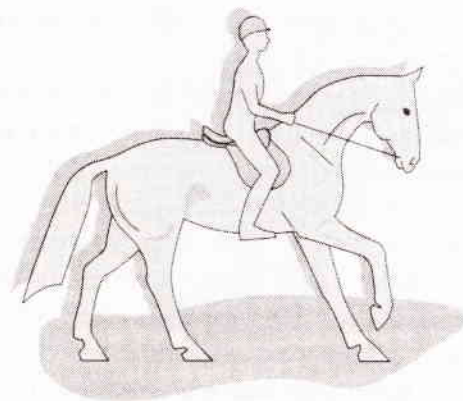
Различные
фазы посадки

ник должен соблюдать равновесие. Всадник и лошадь должны составлять единое целое.

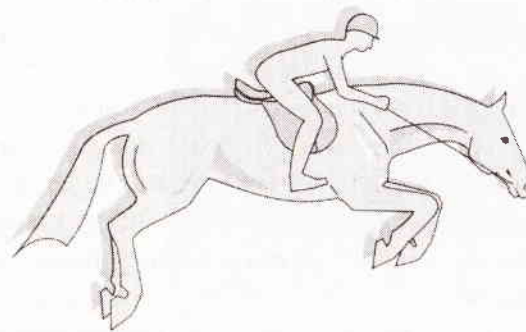
Упражнения на поддержку равновесия особенно важно выполнять начинающим всадникам. Но и опытные всадники охотно выполняют упражнения по коррекции посадки на корде.

Бывшие начинающие всадники, а ныне профессионалы могут иногда подсмеиваться над взрослыми новичками-всадниками, пытающимися найти удобное положение в седле. Ведь у профессионалов чувство равновесия развито так совершенно, что упражнения, которые выполняются на стоящей лошади, они могут выполнить на галопе.

Занятия по отработке правильной посадки лучше выполнять на корде под руководством тренера. С одной стороны, это безопасно и помогает установить более тесный



Небольшой на-
клон корпуса впе-
ред – первый шаг
к принятию об-
легченной посадки



Посадка всадника
во время прыжка

контакт с четвероногим партнером, а с другой стороны, тренер постоянно контролирует правильное положение тела всадника.

На корде с брошенными стременами и отпущенным поводом можно отрабатывать различные упражнения на развитие чувства равновесия и, следовательно, на правильную раскрепощенную посадку. Эти упражнения дают возможность всаднику чувствовать каждое движение лошади, не мешая ей резкой работой поводом, не ограничивая ее. Очень важно во время прыжка лошади не мешать ей. Если всадник во время прыжка откидывает корпус назад, ему лучше схватиться за гриву лошади, чем

вцепиться в повод и тем самым нарушить равновесие лошади.

Одно из предлагающихся упражнений – это езда облегченной рысью со сцепленными позади руками. Усложняет это упражнение тем, что всаднику предлагается вынуть ноги из стремян. В таком положении у него нет никакого вспомогательного средства поддержки, кроме баланса его собственного тела. Такие упражнения способствуют развитию у всадника чувства равновесия, сохранению баланса на различных аллюрах, уверенности и укрепляют посадку.

Еще одно упражнение на корде, позволяющее непринужденно сидеть на лошади: ноги вынуты из стремян, правой рукой всадник держится за переднюю луку седла и опирается на воображаемую спинку стула. Выполняется это упражнение на учебной рыси. В таком положении нужно проехать как можно дальше. Другая рука может дотрагиваться или даже лежать на крупе лошади. Это упражнение развивает доверие между партнерами. Конечно, такие упражнения выполняются только на спокойных лошадях.

Следующее упражнение, укрепляющее мышцы бедра и развивающее равновесие: раскиньте руки в стороны на уровне плеч и поворачивайте корпус то в одну, то в другую сторону.

Хирон-система*

Ральф Беккер, родившийся в 1906 году, придумал так называемую хирон-систему, с помощью которой было подготовлено множество всадников-любителей. Филосо-

* Система гимнастических упражнений для укрепления посадки, основанная на упражнениях с помощью рук. – *Примеч. редактора.*

фия хирон-системы состоит в том, чтобы работать совместно с лошады в гармонии, по-партнерски и совершенно без принуждения.

Хирон-система – это развитие идей итальянского офицера кавалерии Федерико Каприлли. Она является результатом многолетних раздумий над тем, как может всадник облегчить своей лошади выполнение прыжка через препятствие. Из этих познаний возникла и получила развитие облегченная посадка, без которой был бы невозможен современный конкур. Ральф Беккер внес значительный вклад в развитие конного спорта, сделав знания Каприлли общедоступными для любителей верховой езды.

«Облегченная посадка – это основа конкур», – учит Ральф Беккер. В своей книге «Школа конкур» он рассказывает, как побудить лошадь самостоятельно научиться выполнять прыжки.

Колени, икры и ступни в философии хирон-системы составляют фундамент, через который динамически



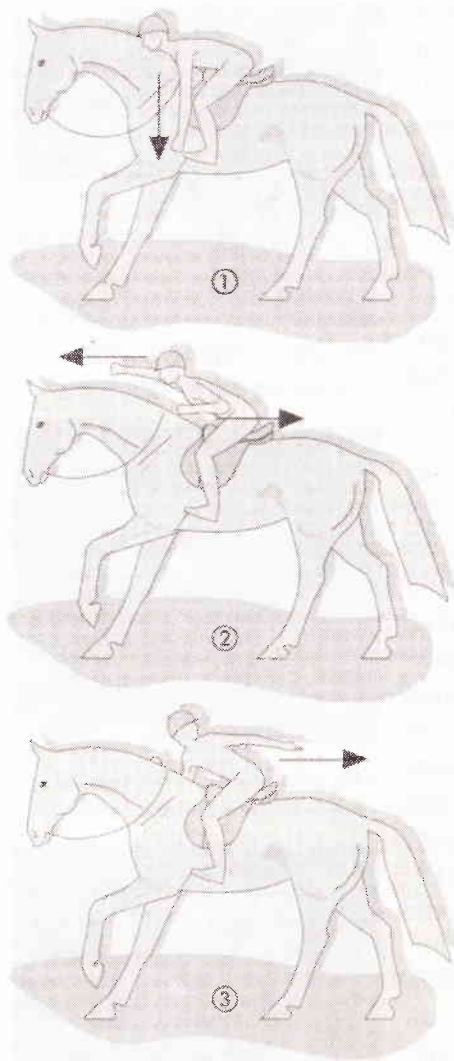
Не просто ехать облегченной рысью без повода



Отрабатываем равновесие отклонением корпуса назад



Упражнение на сохранение баланса



Эффективные упражнения хиронсистемы по укреплению посадки:

1. дотрагиваемся рукой до мыска;
2. боксируем в воздухе;
3. отводим поочередно руки назад

поддерживается осанка. Ноги в стремяна, по учению Ральфа Беккера, ставятся на широкую часть ступни. Корпус всадника приводится в динамическое равновесие благодаря тому, что всадник расправляет плечи и прогибает поясницу (всадник не должен сутулиться).

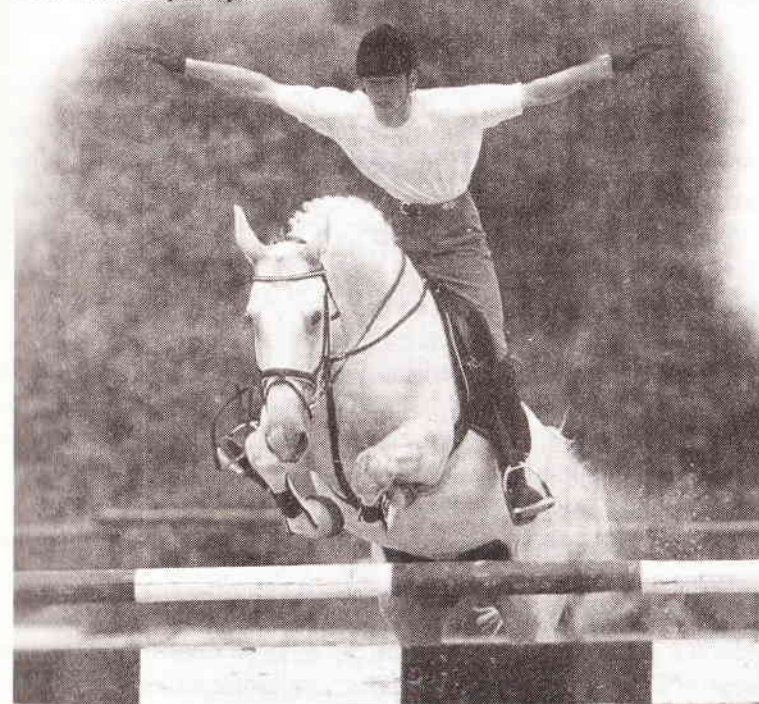
Ральф Беккер разработал упражнения, которые помогают скорректировать облегченную посадку. Эти упражнения полезны всем всадникам, занимающимся конкурсом. Они развивают равновесие и тем самым все больше и больше укрепляют посадку. К тому же всадник становится гибким и мобильным. При помощи этой методики укрепляется и доверие между лошастью и человеком. И, таким образом, всадник и лошадь создают идеальную команду.

Средства управления лошастью

Каким образом всадник может воздействовать на лошадь, чтобы управлять ею?

В дрессуре — это в основном команды голосом. При езде верхом всадник управляет лошадью корпусом, шенкелями и поводом. При совместном использовании различных средств управления всадник ясно дает понять лошади, что он хочет. Зритель может даже не заметить, как опытный всадник заставляет лошадь выполнять те или иные упражнения. Незаметными колебаниями корпуса всадник приводит лошадь в движение. Рука, держащая повод, оста-

*Преодоление препятствий —
это полная гармония
с лошадью-партнером*



ется при этом спокойной. При посыле лошади вперед воздействие корпусом имеет большее влияние, чем при остановке лошади. Чтобы остановить лошадь, ее сначала останавливают поводом, сокращая темп движения, а затем уже работает общий «тормоз» – совместное воздействие на лошадь корпуса, шенкелей и повода.

Очень важно, чтобы всадник вел себя на лошади спокойно, не делал резких движений: чем спокойнее посадка, тем больше всадник может помочь лошади. Это означает, что лошадь понимает, что требует от нее всадник.

Посыл корпусом

Воздействие двусторонней нагрузкой тела

В этом случае всадник сидит прямо, равномерно распределив вес тела в седле. При этом необходимо кратковременно напрягать мышцы живота и спины. Это воздействие используется при езде по прямой, например на галопе по прямой линии.

Воздействие односторонней нагрузкой тела

Этот вид воздействия применяется в том случае, когда лошадь движется по криволинейной траектории. При этом всадник переносит свой вес на внутреннюю сторону поворота. Усиливается действие внутреннего шенкеля. Ошибкой является сильный наклон корпуса внутрь поворота.

Воздействие уменьшением нагрузки тела

К нему прибегают в том случае, если лошади надо разгрузить спину (например, при прыжке). При этом всадник подает корпус вперед, он немного приподнимается над седлом и освобождает спину лошади.

Воздействие шенкелями

Посыл вперед

Это воздействие побуждает лошадь двигаться вперед. Ноги в этом случае лежат плотно чуть за подпругой, и, таким образом, всадник чувствует, как лошадь подчиняется



Правильный разбор повода

действию шенкелей. Усиливая действие шенкелей, мы увеличиваем темп движения. Чтобы придать лошади новый импульс, всадник кратковременно, но настойчиво осуществляет посыл шенкелями. Ошибкой является сильное напряжение мускулатуры ног или беспорядочные удары пяток по бокам лошади.

Движение вперед и в сторону

Это отвод шенкеля назад за подпругу примерно на ширину ладони. Данное воздействие применяется в основном в выездке, когда лошадь выполняет такое движение, как «принимание», то есть должна идти вперед и в сторону. Воздействовать необходимо одним шенкелем, посылая лошадь вперед и в сторону, другой в это время находится в покое. Это означает, что он оказывает легкое давление, оставаясь без движения чуть сзади подпруги, чтобы не беспокоить лошадь, но при этом ограничить ее движение в бок. Только совместным действием обоих шенкелей можно достичь желаемого результата. При вы-

полнении «принимания» в другую сторону действие шенкелей меняется.

Посыл поводом

На фотографиях часто можно увидеть, что некоторые опытные всадники держат повод, перекрещивая его на шее лошади. Часто этим приемом пользуются жокеи, участвующие в скачках. Но, конечно же, такой прием совершенно нельзя применять при езде на спортивных лошадях, особенно при преодолении препятствий. Повод необходимо держать следующим образом. Повод протягивается между мизинцем и безымянным пальцем, затем через ладонь вверх, а большой палец – как крышка – прикрывает его

Энергично движущаяся лошадь



сверху; ладонь сжата в кулак, тогда повод не может выскользнуть из руки. Кулаки всадник держит вертикально над холкой лошади. Воздействие поводом является основным по влиянию на лошадь, в отличие от воздействия шенкеля и корпуса.

Воздействие поводом бывает:

- > разрешительным или уступительным;
- > поддерживающим (голову, шею);
- > указательным (при боковых движениях).

Разрешительное или уступительное воздействие поводом всегда обусловлено обоюдным согласием. В данном случае вы держите повод прямо в кулаках, над холкой лошади. Но, в зависимости от обстоятельств, воздействие поводом можно усилить легким натягиванием. Нельзя резко и грубо дергать поводом, так как это очень болезненно для нежных губ лошади и может привести к травме.

Останавливая лошадь, действуйте мягко. При этом повод нельзя бросать на ходу, нужно поддерживать мягкий контакт со ртом лошади.

Гаркроты, шпоры и голос

Воздействие всадника на лошадь может дополнительно осуществляться действием шпор и голосом. Но шпоры должны использоваться только опытными всадниками, которые умеют правильно воздействовать шенкелями на лошадь, независимо от вида посадки.

Всадники, которые используют шпоры впервые, должны выбирать «нестрогие» шпоры. Они должны удовлетворять следующим требованиям: длина части шпоры, к которой крепится колесико, называемая шенкелем, должна быть не более 2–3 см, а само колесико с неострыми краями. Еще лучше использовать гаркроты – это тоже шпоры, только не с колесиками на конце шенкеля, а с неподвижным шариком.

Должно действовать следующее правило: лучше использовать кратковременное, точное и своевременное действие шпор, усиливающее действие шенкеля, чем длительную постоянную шуровку шпорами.

Комментарии Людгера Бербаума

Эффективное воздействие всадника на лошадь – это «разговор» с ней действием корпуса, шенкелей и поводом. Мне важно дать лошади ощущение того, что она хорошо делает свое дело. Поощрение имеет огромное значение, но его необязательно высказывать голосом. Легкое похлопывание, поглаживание являются одобрением. Все это является предметом взаимного понимания. Лично я не разговариваю с моей лошадью во время выступлений или ежедневных тренировок. Правда, иногда во время соревнований я обращаюсь к моей лошади, имя которой Нерон де ла Тур, «бррр», чтобы немного ее успокоить. И это оказывается эффективным.

Разминка перед прыжками

С только что выведенной из денника лошадью нужно начинать тренировку с разминки. Надо размять мускулатуру и дать лошади оглядеться, привыкнуть к обстановке. Тренировку надо начинать с десятиминутного шага со свободным поводом или работой на корде. Для всадника это также полезно в плане физической и психологической настройки на предстоящую тренировку.

По прошествии этих десяти минут повод берется в руки, и вы начинаете движение легкой рысью по прямой или по круговой линии. Всадник должен добиться равномерного и бодрого темпа движения. Затем, после небольшой репризы шагом, можно переходить к движению галопом.

Во время разминки несколько раз выполняем переходы с одного аллюра на другой: с шага на рысь и обратно, с ры-

си на галоп и обратно и т. п. Это очень дисциплинирует лошадь.

Следующий этап – это воздействие различных средств управления. Это означает, что всадник «обращается» к лошади для выполнения тех или иных элементов посредством действия корпуса, шенкелей и поводом. И в движении, и в покое между всадником и лошадью должна сохраняться мягкая связь.

Окончание разминки – это снова движение шагом на свободном поводе, когда лошадь может расслабиться и пожевать удила. И только после этого можно начинать более трудную часть тренировки.

Разминка – это очень важное понятие в конном спорте. Только лошадь, у которой размята и согрета мускулатура, может отвечать высоким требованиям всадника. А это достигается правильной разминкой. После этого лошадь может переходить к таким трудным заданиям, как прыжки через препятствия.

*Перешагивание
через лежащие на
земле жерди – отлич-
ная гимнастика для
лошади*



Виды аллюров

Во время разминки необходимо ездить на всех трех видах аллюров: шаге, рыси и галопе.

Закljučающим в разминке должен быть галоп, так как работать на нем особенно важно. Нужно добиться движения ровным галопом как с левой, так и с правой ноги. Перемену ног на галопе могут выполнить только опытные всадники на хорошо выезженной лошади.

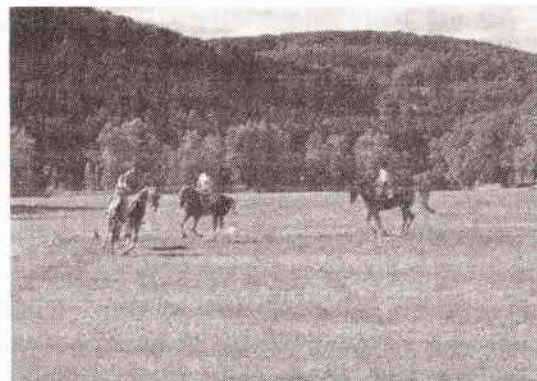
В верховой езде важны все виды аллюра, каждый из которых имеет определенный темп и ритм, который должен чувствовать всадник. Существуют три основных, естественных вида аллюра.

Шаг — это поступательное движение в четыре такта без фазы свободного подвисания. В зависимости от степени выноса конечностей различают собранный, средний и прибавленный шаг.

Рысь — это двухтактное движение с фазой подвисания. В зависимости от степени сбора и длины маха различают собранную, рабочую и прибавленную рысь. При работе на кавалетти обычно используют рабочий темп рыси.



Из угла налево — марш!



Галоп сменой по кругу — не очень-то простое дело

Галоп — это, как уже говорилось, очень важный вид аллюра для всадников, занимающихся конкурсом. Лошадь движется в три такта с фазой свободного подвисания. В зависимости от того, какая передняя нога выносится вперед, различают галоп с правой и с левой ноги. По резвости и характеру движения различают собранный, рабочий, средний (манежный) и прибавленный галоп.

Собранный галоп важен во время прыжков по маршруту паркура, которые следуют один за другим. Здесь необходимо, чтобы лошадь была очень внимательна, своевременно реагировала на воздействие средств управления и прибавляла или сокращала темп галопы так, чтобы всадник мог рассчитать оптимальный подход к следующему препятствию.

Чтобы изменить темп галопы, всадник должен уметь воздействовать на лошадь поводом и шенкелями. Важно сидеть в седле спокойно, не ерзая. Если все сделано правильно, лошадь может сократить или прибавить темп галопы. Действие поводом должно при этом оставаться мягким.

Сокращение темпа галопы. Хотя на первый взгляд это кажется странным, но как раз в этом случае нужно усилить действие шенкелей и немного взять на себя повод. Таким образом лошадь замедляет ход.

Выполнение вольтов

Выполнение вольтов или езда по кругу – одно из самых трудных упражнений, которому обучаются, как правило, в конце курса манежной езды. Только тогда, когда всадник и лошадь смогут правильно выполнять вольты, можно переходить к обучению преодолению препятствий.

К этому времени лошадь должна быть хорошо выезджена и правильно реагировать на средства управления, что достигается ежедневными тренировками. Для этого используются различные манежные фигуры – установленные линии, по которым всадник должен двигаться в манеже или на плацу, что пригодится в дальнейшем.

К ним относятся:

- > вольты и круги;
- > перемены направления движения;
- > повороты;
- > серпантин.



Всадница сократила лошадь, чтобы совершить поворот

Хорошо выездженная лошадь должна легко галопировать с любой ноги и уметь играючи менять ногу на галопе при езде направо или налево. На телеэкране все выглядит так легко: весь маршрут паркура всадник и лошадь проносятся стремительным галопом, не сбрасывая скорость и на поворотах, тем самым выигрывая драгоценные секунды, но на самом деле все это не так просто. Даже с хорошими теоретическими знаниями можно «вылететь из поворота», если вы вовремя не сократили темп галопа при входе в поворот. Чтобы этого не произошло, мы подробно рассмотрим простую смену ног на галопе в точке пересечения двух кругов.

Немного о перемене направления

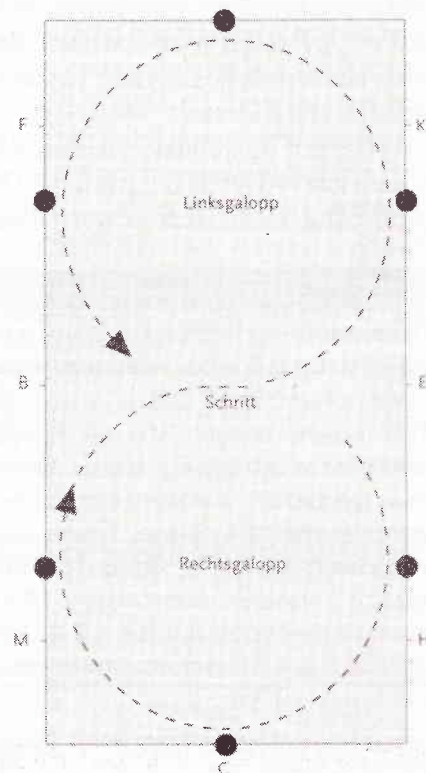
> Сначала всадник немного, за несколько раз, укорачивает повод, чтобы привлечь внимание лошади.

> На расстоянии одного корпуса от точки перемены направления лошадь переводят на шаг.

> В точке пересечения кругов лошадь, не останавливаясь, снова поднимают в галоп, но уже с левой ноги.

Самостоятельная езда

Во время езды всадник должен о многом подумать. Он должен уметь мысленно опережать действия, чтобы вовремя прибавить или сократить



Простая перемена направления движения на галопе

темпа движения, правильно оценивать расстояние до препятствия, определять оптимальное место для толчка перед препятствием и многое другое. Это требует большой концентрации и мастерства. Уже на манежной езде нужно подготовиться к тому, чтобы качество выполняемых движений не зависело от чувств.

Есть упражнения, которые надо выполнять под руководством тренера. Он обычно стоит в середине манежа и наблюдает за всадником, дает ему указания, что надо выполнить в настоящий момент. Одно из заданий, тренирующих развитие внимания всадника следующее: взгляд всадника должен быть направлен на тренера, который поднимает руку вверх и показывает несколько пальцев, а всадник, выполняя различные упражнения, должен точно назвать их количество.

Тот, кто правильно называет количество пальцев, в то время как его лошадь правильно выполняет различные упражнения, находится на пути к мастерству.

Комментарии Людгера Бербаума

После победы нашей команды в первенстве мира 1998 года в Риме на вопрос «Почему немецкие всадники так намного превосходят своих коллег из других стран?» я ответил: «Дело в том, что мы придаем большое значение выездке и манежной езде». Всегда есть всадники, которые думают, что можно отказаться от основ выездки. Это неправильное мнение. Такие высококласные всадники, как Джос Лансинк, Франке Слотак или Джон Вайтекер, имеют хорошую подготовку. Мы все каждый день посвящаем один урок манежной езде, правда, такой, которая полезна именно нашему виду конного спорта.

Глава 2

От простого к сложному

Обучение прыжкам через препятствия начинается с тренировки на земле. Прежде всего, нужно научиться перешагивать через лежащие на земле жерди, прыжки через отвесные препятствия и оксер* будут позже, все в свою очередь.

Всадник и лошадь должны достигнуть определенного взаимопонимания и доверия перед совместным полетом над препятствием. Всадник должен чувствовать, готова ли к этому его лошадь, или же она сопротивляется и борется со своим партнером. А борьба есть борьба и она не приводит к взаимному сотрудничеству между человеком и животным.

Только тогда, когда вы выработали у себя чувство взаимопонимания, чувство темпа и ритма движения лошади, освоили подготовительные упражнения, можно переходить к прыжкам через отдельные препятствия.

Чувство, которое испытываешь, когда вместе с лошадью летишь над препятствием, возвышенно.

В следующей главе будут описаны основные понятия преодоления препятствий. Нина, Свэн и его сестра снова нам помогут.

Преодоление отдельных жердей и кавалетти

Использование жердей

Цель прыжковых тренировок состоит в том, чтобы впоследствии суметь пройти весь маршрут паркура без проблем и безопасно. К этой цели ведет тернистый путь.

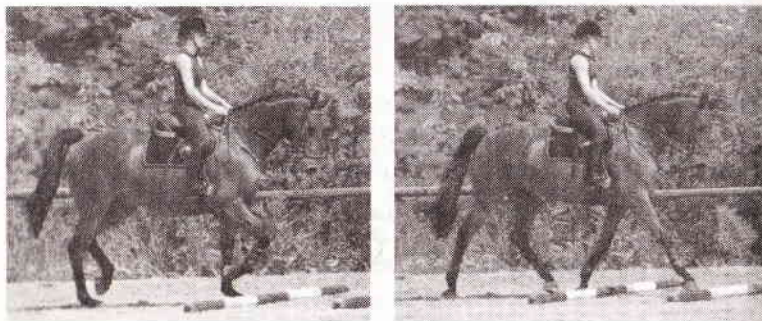
* Оксер представляет собой высотно-широтное препятствие в виде параллельных брусьев с засекой или стенкой между ними.

Еще китайский философ Лао Цзы сказал: «Даже длинная дорога начинается с первого шага».

В этом смысле тот, кто смог уверенно перешагнуть через последовательно лежащие на земле жерди, уже многое выиграл. Некоторые тренеры утверждают, что тогда половина паркура уже в кармане. Ну, а мы говорим – четверть! Сначала на пути лошади будет лежащая на земле жердь, или кавалетти, что поначалу очень непросто преодолеть.

Всадник, направляющий свою лошадь к препятствию, натягивает поясницу и усиливает действие шенкелей. Но он не должен нарушать темп движения своей лошади. Когда лошадь легко и непринужденно преодолевает препятствие с шага, можно переходить на рысь. Чтобы не возбуждать лошадь, к жерди надо подходить спокойной рысью. Всадник должен чувствовать перемену в поведении лошади: лошадь сосредоточивает свое внимание на препятствии. При подготовке к прыжку лошадь делает «кошачью спинку», то есть спина изгибается и затем вытягивается над препятствием, голова лошади слегка наклоняется вперед и вниз.

В этот момент всадник должен наклонить корпус вперед. Даже тогда, когда кажется, что это упражнение не очень сложное и что опытный всадник выполнит его и во сне, всегда существуют определенные трудности. Всадник должен сидеть в седле уверенно, смотреть пря-



мо и одинаково действовать обоими шенкелями, вес должен быть равномерно распределен в седле. Всадник не должен резко посылать лошадь при подходе к препятствию или натягивать повод, если он не чувствует точного расстояния до жерди. Он должен вовремя ослабить действие повода. Нельзя сильно натягивать повод. Надо, чтобы лошадь могла работать своим корпусом свободно, резкое действие поводом может ввести ее в заблуждение.

Всадник должен действовать корпусом плавно и, когда лошадь перешагивает через жердь, не нужно подпрыгивать вместе с лошадыо, наоборот, всадник должен оставаться спокойным.

К жерди, лежащей на земле, не нужно приближаться галопом, так как лошади иногда недооценивают степень сложности прыжка и, наступив на жердь, могут травмировать ноги.

Жердь должна лежать на земле в произвольном месте, так, чтобы начинающий всадник мог без посторонней помощи преодолевать препятствие во время тренировки.

Преодоление кавалетти на рыси

Далее мы немного усложняем задание. Теперь мы кладем последовательно 4–6 жердей.

Если жерди надо преодолевать с шага, то расстояние между ними должно составлять около 80 см, если с рыси –



Габи делает все правильно, она совершенно спокойно преодолевает ряд последовательно расположенных на земле жердей

то 1,1–1,3 м, на галопе – 3–3,5 м. Естественно, если всадник едет на пони, то он должен учитывать его маленький рост. В таком случае жерди надо класть с меньшим расстоянием между ними. И, конечно, свои первые занятия лучше выполнять под руководством тренера.

Как при преодолении ряда кавалетти, так и при преодолении одной жерди всадник должен полностью сконцентрироваться на следующем: корпус слегка наклонен вперед, шенкеля плотно прижаты к боку лошади, руки спокойно лежат на шее лошади. Если лошадь немного увеличит скорость движения, направляясь к препятствию, надо следить за тем, чтобы она не ушла («закинулась») в сторону от препятствия. Очень важно всегда направлять лошадь на середину препятствия.

Когда упражнение освоено на шагу, можно переходить на рысь. Основная цель заключается в том, что лошадь должна преодолевать кавалетти одним темпом, то есть

Преодоление ряда жердей на галопе. Лошадь наострила уши и стала очень внимательна, чтобы не задеть ногами жерди



темп остается неизменным до, во время и после преодоления препятствия.

Если лошадь ногой ударилась о следующую, лежащую на земле, жердь, это может означать, что расстояние между жердями определено неправильно. В таком случае вам надо проконсультироваться с тренером.

Всаднику, который готовится в будущем стать конкурстом, рекомендуется начинать с легких упражнений. Только тогда можно научиться держать равновесие, которое просто необходимо при преодолении препятствий.

Обычно кавалетти преодолевают на рыси. Очень важно, чтобы во время преодоления кавалетти всадник сохранял баланс, то есть его корпус не наклонялся слишком сильно вперед и не откидывался слишком сильно назад. Цель этих упражнений – научиться чувствовать траекторию движения корпуса лошади. Всадник должен упираться в колени, а не падать на шею или спину лошади.

Связи спокойно и хладнокровно перепрыгивает через жердь, его взгляд направлен прямо вперед



Руки постоянно поддерживают связь со ртом лошади. Шенкеля свободно лежат на боку лошади у подпруги и посылают ее вперед. При этом не нужно «шлепаться» в седло. Во время перешагивания через препятствия надо немного приподниматься в седле. Руки при этом слегка подаются вперед, чтобы лошадь смогла вытянуть шею. Работа на кавалетти является хорошим упражнением для выработки правильной посадки во время прыжков.

В этой фазе обучения полезны «цифровые» упражнения. Тренер становится после последнего препятствия на средней линии жердей и подает знак рукой. Направляясь к препятствию, всадник должен смотреть на руку тренера и определить точное количество пальцев, которое он показывает.

Таким образом всадник учится смотреть вперед в направлении движения лошади, а не вниз под ноги, для чего требуются определенные навыки.

Лошадь обязательно должна быть направлена на середину препятствия. Цель этих занятий – сохранение баланса, развитие чувства движения лошади и уверенности при преодолении препятствий. Имеющий соответствующую подготовку всадник может выполнять такие упражнения на галопе.

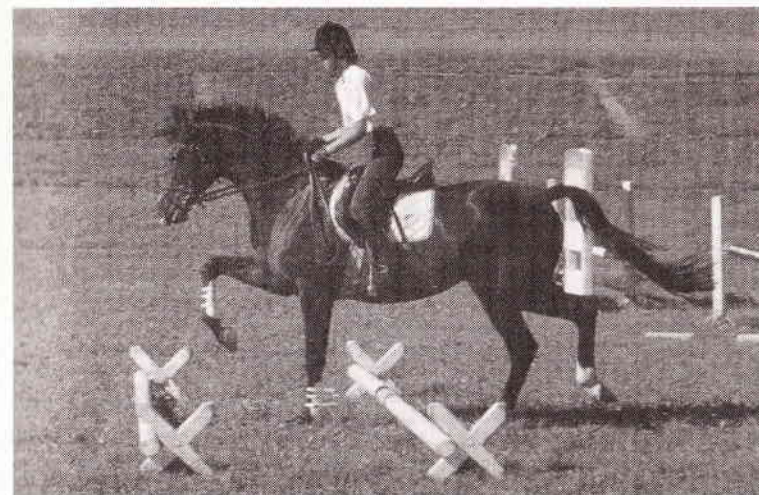
Комментарий Людгера Бербаума

В зависимости от особенностей движения лошади всадник должен корректировать расстояние между жердями. Если у лошади длинный размашистый ход, то жерди должны находиться дальше друг от друга, если шаг короче, то соответственно и расстояние между жердями должно быть меньше. Важно, чтобы лошадь и всадник доверяли друг другу. Это одно из красивейших упражнений, которое всадник имеет возможность разнообразить, сделать более легким или усложнить. Например, расположить жерди выше либо изменить расстояние между ними.

Работа на кавалетти для улучшения баланса

Работа на кавалетти служит самой лучшей подготовкой к дальнейшим прыжкам. Даже профессионалы-конкурсисты обязательно работают со своими лошадьми на кавалетти, и это входит в программу их тренировок. Эти занятия служат как для выработки гибкости корпуса, так и для улучшения координации движений всадника и лошади. Работа на кавалетти позволяет обучить всадника чувству ритма в любом виде конного спорта.

Для преодоления кавалетти из 4–5 жердей всадник принимает облегченную посадку. При этом важно сохранить основной темп движения лошади. Не надо думать о том, что лошадь «закинется» или при прыжке через кавалетти заденет жердь ногами. Всадник и лошадь должны подходить к препятствию ровным темпом, преодолевать его и спокойно ехать дальше. Это делается либо с облегченной рыси, либо, чтобы отработать баланс, на шагу.



Кавалетти преодолеваются при облегченной (полевой) посадке

Если вы хорошо преодолеваете кавалетти с рыси, то можно перейти на галоп. Всадник опять принимает облегченную посадку, преодолевает препятствие в спокойном темпе и предоставляет лошади больше свободы движений. Если всадник сидит в седле сбалансированно и тренер видит легкость, с которой ученик выполняет эти упражнения, то можно перейти и к более сложным прыжкам через кавалетти.

Этот вид гимнастических упражнений очень нравится лошади, потому что ее спина не сильно нагружена. Можно также применять работу на кавалетти и при подготовке лошадей к выездке. В целом работа на кавалетти — это хороший способ избежать монотонности в каждодневных тренировках.

Кавалетти

Кавалетти — это тренировочное препятствие в виде жерди от 2,5 до 4 м длиной, оба конца которой лежат на подставках в виде крестовины высотой 40 см.

В зависимости от того, на какое место в крестовине кладется жердь, высота препятствия бывает от 25 до 40 см.

Некоторые рекомендации по установке кавалетти

Кавалетти не рекомендуется ставить друг на друга и использовать их в качестве «высотного» препятствия. Лошадь не признает такие препятствия, так как минуту назад



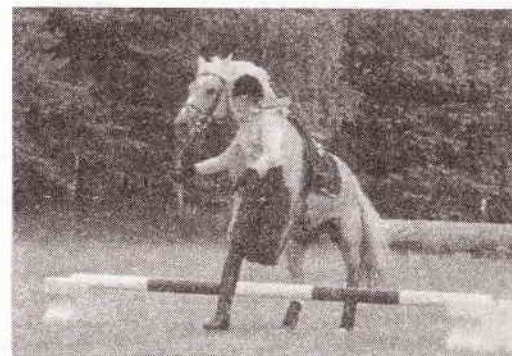
Прыжки должны доставлять удовольствие

она шла через них рысью, а теперь вдруг должна их перепрыгивать. К тому же есть еще один аргумент против такого использования: легко разрушающиеся кавалетти затрудняют возможность лошади правильно и ритмично работать ногами. Даже если лошадь не упадет, то падающие жерди могут больно ударить ее по ногам. Кроме того, практически не бывает такого, чтобы жердь упала сразу на землю, не очертив при этом большую кривую в воздухе.

Гимнастические упражнения с использованием кавалетти

Самый первый прыжок уже выполнен. Теперь, чтобы всадник обучался чему-то новому, можно по-разному комбинировать кавалетти. Например, разместить одно кавалетти на расстоянии 2,5 м от крестовины с заложением. Это означает — препятствие в виде 2 перекрещенных жердей на стойках, перед которым на земле, на расстоянии около 50 см, лежит еще одна жердь. Далее на расстоянии от 3 до 3,5 м позади крестовины положить еще одну жердь.

У всадника взгляд устремлен на препятствие. Лошадь перепрыгивает кавалетти и, как говорят всадники, «далее делает все сама». На языке автомобилистов это означает,



Преодолевая препятствия вместе с лошадью, вы учитесь доверять ей

что лошадь должна увидеть кавалетти, слегка притормозить перед ним, чтобы определить место отгалкивания, затем снова «дать газ», чтобы преодолеть следующее препятствие. Чтобы после прыжка лошадь не мчалась слишком быстро, тренер кладет жердь после препятствия, увидев которую, лошадь сама замедлит ход.

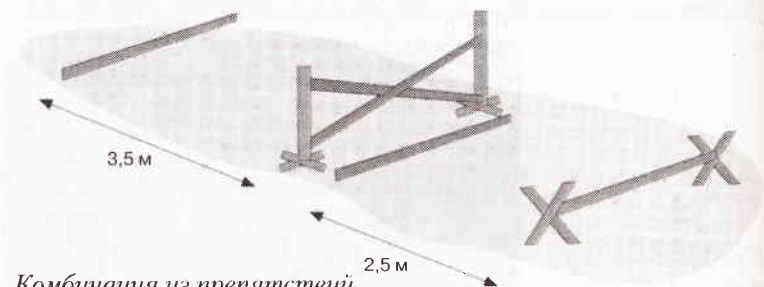
Выполнение двух прыжков подряд вырабатывает у всадника чувство ритма и уверенности. На спокойной учебной лошади это не составляет проблем.

На что нужно обратить внимание

До, во время и после прыжка должна сохраняться облегченная посадка. Ягодицы должны быть немного приподняты над седлом, корпус наклонен вперед, взгляд направлен на кавалетти. Руки должны быть готовы реагировать на любое движение головы лошади. Голени должны быть прижаты к бокам лошади так, чтобы иметь возможность своевременно осуществить посыл лошади, пятки опущены вниз.

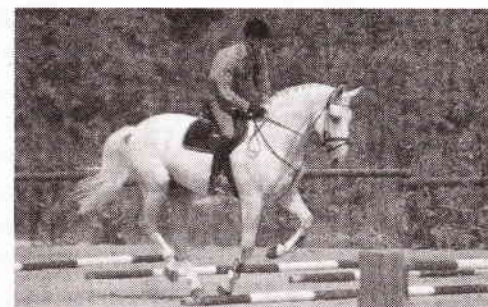
Спокойным галопом направляем лошадь точно на середину препятствия. При этом постоянно поддерживается мягкий контакт со ртом лошади.

Во время прыжка всадник должен следовать движению своей лошади, корпус подается вперед, руки подаются впе-



Комбинация из препятствий. Начинается с кавалетти, затем преодолевается крестовина. За ней расположена жердь, чтобы лошадь притормозила

Вид расположенных на земле жердей для прыжковой гимнастики



Преодоление кавалетти на галопе



Каждый следующий прыжок через кавалетти на галопе...



...должен быть немного выше предыдущих



ред вдоль шеи лошади, взгляд направлен вперед. Прыгать должна лошадь, а не всадник, который остается в седле и при приземлении не должен сильно наклоняться вперед, а, наоборот, немного подать корпус назад.

При прыжке очень важно уметь правильно действовать поводом, чтобы освободить шею лошади. Для этого руки надо держать на шее лошади и ослабить повод так, чтобы во время прыжка он свободно провисал. При свободном поводе лошади легче сохранить равновесие и выполнить прыжок даже из неудобного положения.

Взгляд со стороны: как это делают профессионалы?

Прыжковая гимнастика

«Я полностью полагаюсь на свой глазомер при определении расстояния между двумя жердями, лежащими на земле, и проезжаю их на галопе. Это упражнение я выполняю исключительно на галопе. При этом я пытаюсь варьировать количество темпов галопе. Если, например, для прохождения расстояния между жердями требуется пять темпов галопе, я еду прибавленным галопом, чтобы сократить количество

темпов до четырех; или же сокращенным галопом, чтобы увеличить их количество до шести. И нужно сделать все так, чтобы лошадь справилась с этими изменениями».

*Джос Лансинк (победитель
Кубка мира 1994 г., Нидерланды)*



«Я охотно работаю на кавалетти, и именно с молодыми лошадьми, для того, чтобы выработать у них чувство доверия, равновесия и гибкость. При этом я варьирую количество жердей, которые размещаю либо по прямой на одной линии, либо по окружности. Расстояние между жердями не должно быть слишком большим, так, чтобы лошадь могла спокойно проходить через них рысью или галопом».

Франке Слотак (победитель первенства мира 1994 г. в личном зачете и командного первенства мира 1998 г., Германия)

«С молодыми лошадьми я охотно выполняю упражнения на различных комбинациях из кавалетти. К тому же я занимаюсь гимнастикой с моей лошадью, работая на последовательно расположенных жердях. Для этого, например, один раз в неделю я кладу на землю для работы шесть жердей подряд. Свою лошадь, подго-

тавливая ее к международным соревнованиям по конкуру, дома я не нагружаю прыжками. С большим удовольствием я работаю с ней на кавалетти, занимаюсь манежной ездой и часто выезжаю на природу, прогуливаясь шагом. Лошадь должна будет совершить на соревнованиях такое множество прыжков, что дома этого делать в огромных



количествах не нужно. Таким образом, я больше забочусь о разнообразии впечатлений, получаемых моей лошадью».

Вилли Меллигер (серебряный призер Олимпиады 1996 г., Швейцария)

«Я занимаюсь со своей лошаdью гимнастикой, не работая на кавалетти. Я предпочитаю выездку. По-моему, лошадь теряет уважение к жердям, если она часто с ними встречается. Жерди я использую в качестве заложения до или после препятствия».

Мерedit Михаель-Бербаум (чемпион командного первенства 1999 г., Германия)

Правильный выбор расстояния

На этих занятиях мы познакомимся с важной темой в паркуре – определением расстояния между препятствиями. Предполагается, что всадник хорошо знает особенности галопа своей лошади, то есть представляет себе длину темпа в метрах. От профессионалов по этому поводу можно услышать такое высказывание: «Эту систему прыгают в два темпа». Но что же это собственно означает?

Когда расстояние между двумя препятствиями преодолевается на галопе, то очень важна длина скачка в галопе (чаще этот скачок называют «темпом» галопа).

Мерedit Михаель-Бербаум обучалась верховой езде в Америке. Там новичков в конкуре сначала учили считать количество скачков (темпов) галопа. Это является очень

важным фактором для соревнований по конкуру, которые там часто проводятся. Очень важно знать, сколько темпов галопа между препятствиями должна сделать лошадь, и тогда уже с этим знанием можно выполнять прыжки с высокой техникой.

Чтобы уметь определять, какое количество темпов галопа лошадь должна сделать между препятствиями, нужно знать длину одного темпа галопа. В среднем, длина одного темпа галопа составляет 2,7–3,6 м.

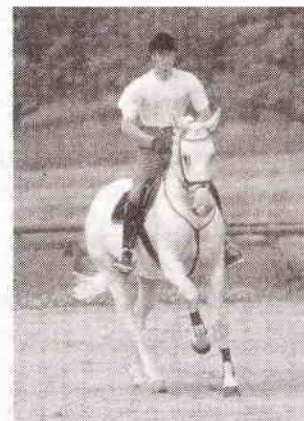
Это означает, что лошадь может вытянуться так, что за один темп она преодолеет 2,7–3,6 м. Галоп лошади состоит из 3 следующих друг за другом фаз, предшествующих фазе подвисания, когда все 4 ноги находятся в воздухе. При-смотримся к галопу еще раз:

Фаза 1. Лошадь подводит вперед под корпус левую заднюю ногу.

Фаза 2. Лошадь подводит под корпус диагональную пару ног, то есть левую переднюю ногу и правую заднюю ногу одновременно.

Фаза 3. Лошадь выносит правую переднюю ногу вперед, затем следует фаза подвисания. Далее лошадь начинает все снова с первой фазы.

Вы едете галопом и считаете громко и ритмично каждую третью фазу, повторяя это упражнение по 10 раз. В процессе такой тренировки вы научитесь ехать спокойным галопом, контролировать и поддерживать равновесие лошади. Это очень важный момент для того, чтобы в дальнейшем проехать ритмично весь маршрут конкура.



Всадник едет галопом с правой ноги. Лошадь выносит вперед правую переднюю ногу

Комментарии Людгера Бербаума

Организаторы соревнований по конкуру определяют, каким должен быть маршрут конкур. Они хотят, чтобы даже соревнования легкого класса были интересными, красиво смотрелись, и устраивают маршруты конкурсов сообразно этой цели. По правилам, препятствия устанавливаются на определенном расстоянии и его нельзя ни увеличивать, ни уменьшать. Важно, чтобы всадник сохранял баланс. Лошадь должна сохранять спокойный и равномерный темп движения, а не двигаться резко и нервозно.

Определение момента отталкивания

Чтобы уметь правильно определять момент толчка для преодоления препятствия, нужно много тренироваться. Лошадь, как мы уже знаем, может совершить прыжок лишь после 3 фазы движения галопом. В каком-то смысле прыжок над препятствием — это «удлиненная» фаза подвеса.

Очень важно, чтобы лошадь выполняла прыжок с оптимального места отталкивания. Это место зависит от высоты прыжка и вида препятствия. Лошадь никогда не прыгает с одного и того же места. Идеальное расстояние, где должна отталкиваться лошадь, равно высоте препятствия, которое она преодолевает. При невысоких прыжках ошибка на несколько сантиметров незначительна, но чем выше препятствие, тем точнее должно быть определено место отталкивания.

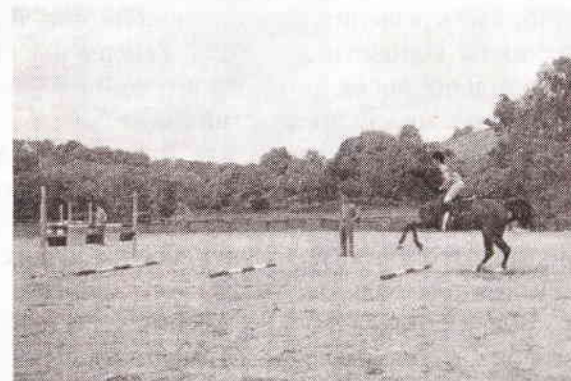
Когда последняя фаза галопа завершается перед желательным местом отталкивания, тогда лошадь либо слишком рано оттолкнется, либо попытается сделать еще один небольшой темп галопа, что и в том и другом случае нежелательно.

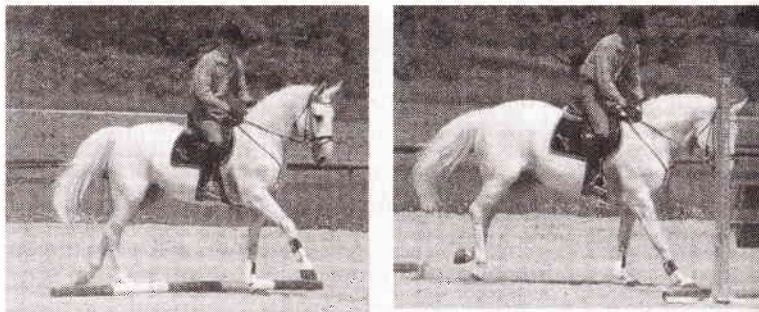
Если же последняя фаза галопа завершается слишком близко у препятствия, то лошадь будет вынуждена совершить прыжок как бы из-под препятствия, что для нее очень тяжело, и она может просто въехать в препятствие. В том случае, если препятствие слишком высокое, безопаснее объехать его, чтобы потом правильно рассчитать прыжок.

Начинающие всадники всегда должны рассчитывать место отталкивания заранее. Опытные всадники чаще всего полагаются на свой глазомер. Чтобы суметь определить оптимальное место отталкивания, нужны опыт и тренировка.

Людгер Бербаум с 12 лет начал усиленно заниматься конным спортом. Он выполнил много тысяч прыжков и из своего многолетнего опыта выяснил, что «чувство определения правильного места отталкивания приходит к всаднику после 200 прыжка». В него самого когда-то вселило мужество высказывание выдающихся всадников, представляющих современную элиту: «Самому Джону Вайткеру после длительного перерыва в верховой езде нужно было время, чтобы пришло чувство определения правильного места отталкивания». Приятно осознавать, что даже профессионалам требуются тренировки, тренировки и тренировки, так как искусству верховой езды можно обучиться только сидя верхом на лошади.

Тренер раскладывает жерди перед отвесным препятствием так, чтобы лошадь между двумя жердями могла сделать один темп галопа





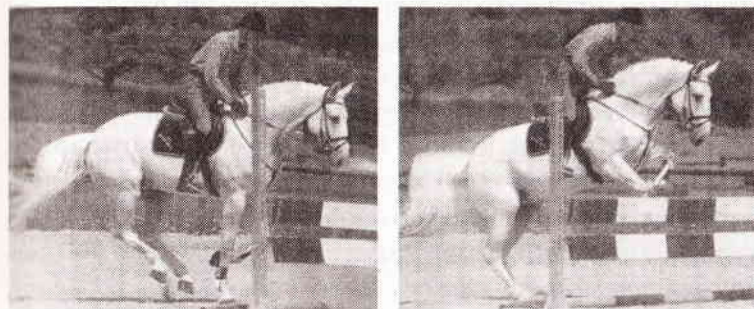
Свэн едет ровным галопом через систему препятствий

Чтобы в нужный момент инстинктивно разгрузить спину лошади, чтобы в нужное мгновение поддержать лошадь и дать свободу движениям, важно очень хорошо ее чувствовать. Существует немного всадников, обладающих этим даром от природы. Франке Слотак один из них, Джон Вайтекер – другой. Сам Людгер Бербаум говорит о себе, что ему не хватает природного таланта и поэтому он должен прилежно и усердно работать. Трехкратный олимпийский чемпион – это лучший пример того, как оправдываются труд и прилагаемые усилия в достижении цели.

Посредством систематических упражнений под профессиональным руководством человек приобретает важные навыки верховой езды. Все-таки трудно поспорить с тем, что верховая езда требует от всадника высокой степени реакции, сохранения равновесия, способности быстро принимать решения, а также спокойствия, терпения и способности концентрироваться. Теперь мы еще раз более пристально посмотрим, каким темпом лошадь должна проходить между препятствиями.

Такие профессионалы, как Людгер Бербаум и Франке Слотак, настолько владеют искусством верховой езды, что практически для любого расстояния между препятствиями в системе могут подобрать своей лошади соответствующий темп галопа.

В зависимости от растягивания лошади в фазе подвешивания она, как правило, делает, например, больше коротких



Лошадь отталкивается надлежащим образом, и прыжок удастся

темпов между двумя отвесными препятствиями, чем на таком же расстоянии между двумя оксерами.

Чемпион мира в командном первенстве 1998 г. Маркус Бербаум предлагает своим ученикам перепрыгнуть систему из препятствий таким темпом галопа, при котором они не допустят повала препятствия. «Когда я захожу для прыжка на систему из препятствий, то всегда задаю определенный темп сразу же с первой жерди», — расска-



Лошадь в фазе отталкивания перед прыжком. Всадник дает ей необходимую свободу повода

зывает младший брат Людгера Бербаума. Он рассказывает своим, уже опытным ученикам, как определить количество темпов галопа между препятствиями. Маркус Бербаум объясняет, что инструктор по вождению «газует», чтобы увеличить длину одного скачка галопа, и «тормозит», когда хочет вместо трех скачков (темпов) галопа сделать четыре. «Я разговариваю со спортсменами перед их выступлением и спрашиваю, знают ли они, сколько темпов должна сделать лошадь?» Такое обсуждение помогает всадникам лучше подготовить свою лошадь.

Каждый всадник имеет дело с индивидуальным партнером – лошадью, на которую он должен настроиться.

Расстояние между препятствиями в системах*

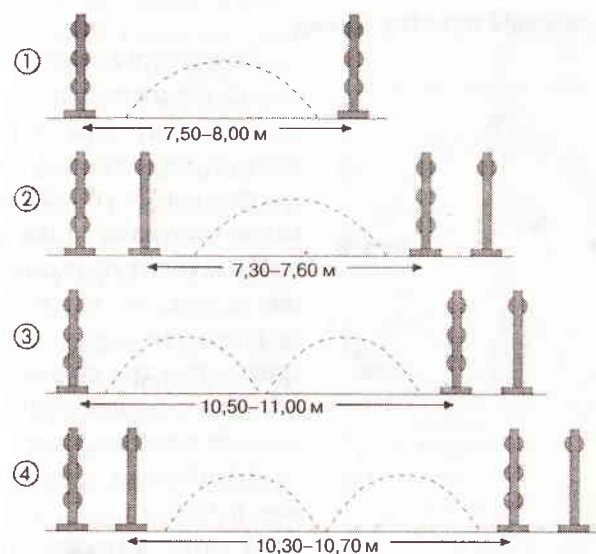
В системе из нескольких препятствий очень важен момент преодоления первого препятствия. Неудавшееся начало лишает лошадь необходимого вдохновения. Это может привести к тому, что лошадь будет очень нервничать и у следующего препятствия либо остановится, либо закинется в сторону.

Если всадник удачно преодолел систему препятствий, даже если лошадь сбила жердь у препятствия, значит, он может правильно рассчитать количество темпов галопа при преодолении системы.

Равновесие, гибкость всадника и лошади во время прыжков, удачное приземление, спокойная дальнейшая езда после приземления – это важные условия для удачного преодоления системы из нескольких препятствий, выполнение которых требуется от всадника и лошади.

Чтобы удачно преодолевать системы препятствий, всадник и лошадь должны обладать хорошей реакцией, уметь концентрироваться, а также иметь хорошо развитое чувство темпа.

* Система – несколько препятствий, расположенных одно за другим на определенном расстоянии.



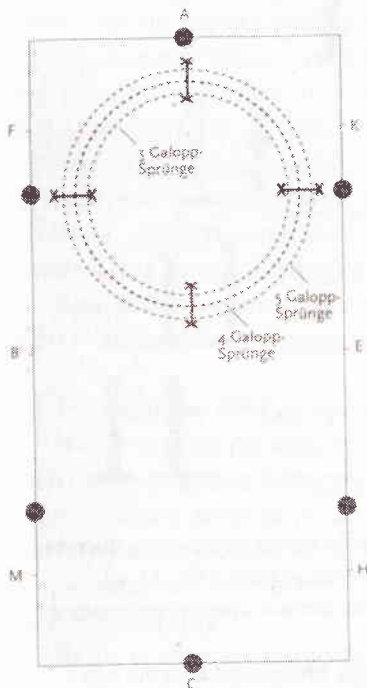
Двойная система. Расстояние между препятствиями преодолевается в два (7–8 м) или три темпа галопа (10–11 м).

1. Система из двух отвесных препятствий преодолевается в один темп галопа.
2. Система из двух оксеров, которая преодолевается в один темп галопа.
3. Система из отвесного препятствия и оксера, которая преодолевается в два темпа галопа.
4. Система из двух оксеров, которая преодолевается в два темпа галопа

Комментарии Людгера Бербаума

Подсчет темпов галопа, обучение чувству ритма, способность определять расстояние между препятствиями являются основной темой обучения, вероятно, даже ключевой в конкурном спорте. При изучении маршрута конкурная беседу с учениками и говорю, что нет общепринятых советов. Я объясняю те случаи, когда всадник должен прибавить или сократить темп галопа. Тренер всегда должен помогать своим ученикам.

Обучаемся чувству ритма



Кавалетти, установленные по окружности

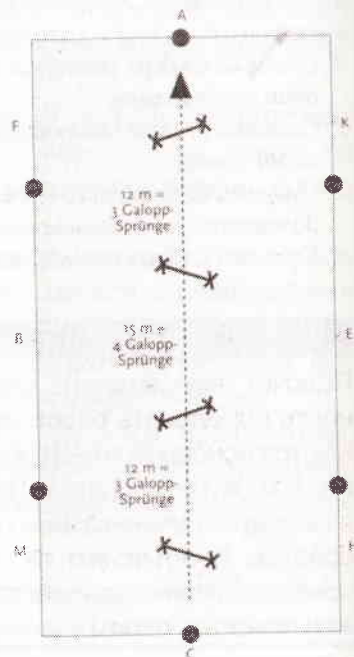
В четырех точках воображаемой окружности расставляются кавалетти. От того, по какой окружности поедет лошадь, зависит то, сколько темпов галопа она совершит: пять по внешнему кругу, четыре по среднему и три по внутреннему. Это упражнение учит чувству темпа галопа.

Кавалетти, установленные зигзагом

В этом упражнении направленная на середину пре-

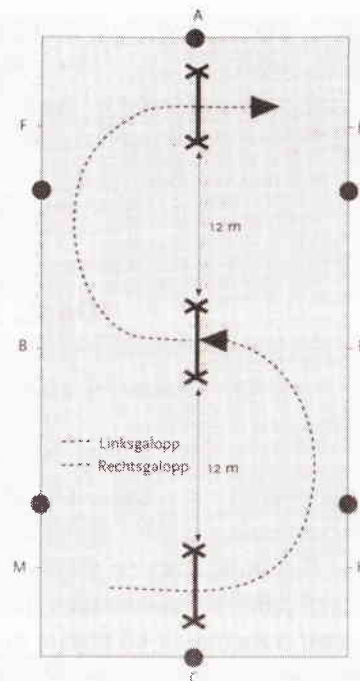
пятствий лошадь преодолевает кавалетти, установленные зигзагом. Темп галопа между препятствиями различен, поэтому всадник должен его регулировать.

Расстояние между первым и вторым, третьим и четвертым кавалетти составляет 12 м и выполняется в три темпа галопа. Расстояние между вторым и третьим кавалетти составляет 15 м, и здесь необходимо совершить четыре темпа.

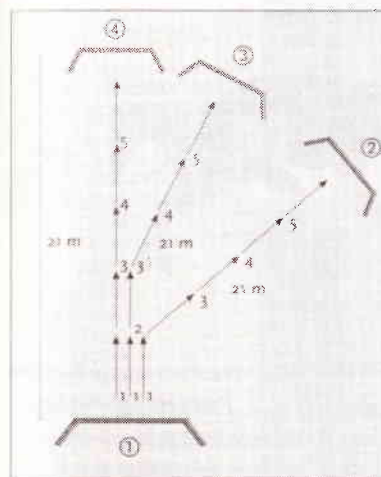


Кавалетти, установленные на средней линии манежа

Это упражнение заключается в том, чтобы преодолеть кавалетти, расположенные вдоль средней линии манежа. Всадник, преодолевший первое препятствие, должен с поворота заехать на следующее. Трудность заключается в сохранении темпа движения и точном направлении лошади на середину препятствия. Для этого требуется быстрая реакция и спокойный сокращенный галоп, иначе выполнить упражнение не удастся. Сразу после прыжка необходимо изменить направление.



Упражнение на отвесных препятствиях с боковыми откосами



Это эффективное упражнение на тренировку глазомера и чувства ритма: на расстоянии 21 м от первого препятствия по радиусу располагают три таких же препятствия (соответственно, на расстоянии 0,5 и 1 м друг от друга). Всадник должен преодолеть сначала первое препятствие. Затем, после совершения одного темпа галопа, после приземления нужно напра-

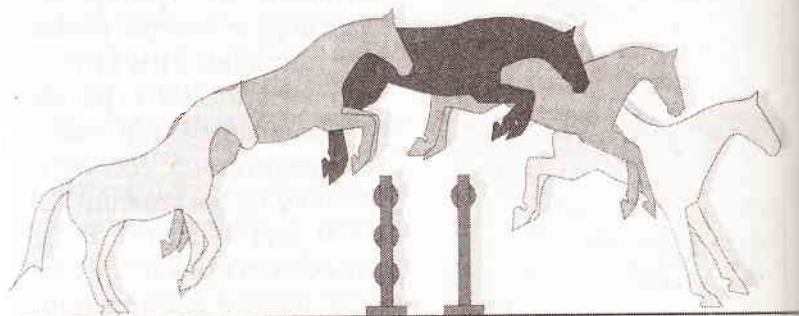
вить лошадь на второе препятствие. Затем возвращение на исходную позицию, прыгаем вновь через первое препятствие. Затем делаем два темпа галопа и направляем лошадь на второе препятствие. В третий раз все делается по прямой. Расстояние до следующего препятствия преодолевается в пять темпов галопа.

Фазы прыжка

Действительно ли полет это самое красивое в прыжках? Без сомнения, да.

Последовательность движения лошади при прыжке через препятствие можно разделить на следующие фазы: отталкивание, полет, приземление.

Всадник должен хорошо балансировать и уметь сохранять равновесие во всех фазах прыжка. Важно, чтобы колени и шенкеля во время выполнения прыжка не изменяли своего положения. Руки всадника должны всегда сохранять мягкий контакт со ртом лошади. Взгляд направлен прямо вперед, для того чтобы всадник подготовился к преодолению следующего препятствия.



Фазы отталкивания, полета, приземления. Так должен выглядеть стилистически чистый прыжок: вытянутая шея, отличная траектория движения и красивый подъем туловища

Фаза подхода к препятствию: всадник должен направить свою лошадь ровно на середину препятствия



Фаза отталкивания: лошадь отталкивается с достаточной силой



Фаза полета: лошадь вытянута вперед



Фаза приземления: лошадь приземляется на левую переднюю ногу





Прыжок через отвесное препятствие – фаза полета

Заезжая на препятствие равномерным спокойным темпом, всадник дает своей лошади возможность иметь определенную степень свободы, чтобы лошадь сосредоточилась перед прыжком. В момент отталкивания всадник мягко подает руки вперед вдоль шеи лошади. Постоянно поддерживается мягкий контакт со ртом лошади. Корпус немного наклонен вперед. Всадник должен постоянно следить за тем, чтобы пятка всегда была опущена чуть вниз.

Во время фазы полета ягодицы приподнимаются над седлом, но не нужно подсакивать слишком высоко.

Во время приземления корпус отклоняется немного назад. Это представляет трудность для тех всадников, которые отклоняют корпус назад немного поздно, и он отстает от движения лошади. Только тот, кто правильно может рассчитать момент выполнения всех фаз прыжка, оптимально поддержит свою лошадь и уберет ее от ошибки.

Можно проанализировать последовательность движения свободно прыгающей лошади.

На последнем темпе галопа перед препятствием голова и шея лошади немного опускаются и лошадь делает взмах ими только в момент отталкивания. Мускулатура передних ног заставляет тазовые, коленные и другие суставы задних ног распрямиться, и они поднимают лошадь вверх над препятствием. При этом передние ноги тянутся к голове, а спина изгибается.

Приземляется лошадь опять на передние ноги, точнее на ведущую ногу в галопе, а затем и на обе задние ноги.

Виды препятствий

В конкуре существуют три вида препятствий: отвесные (высотные), широтные и высотно-широтные.

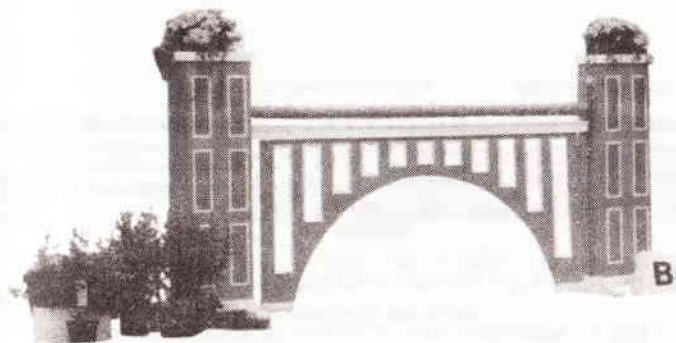
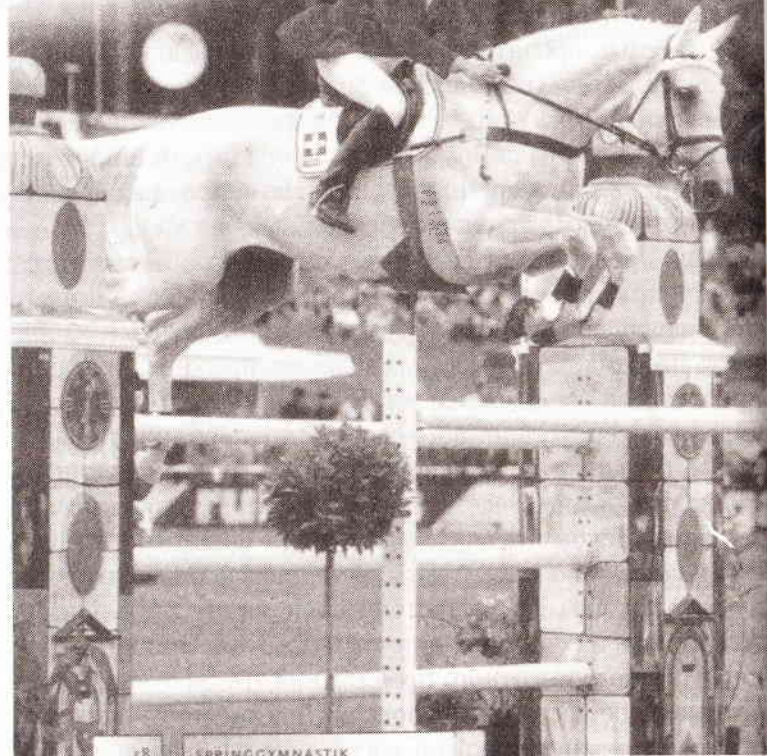
Отвесные препятствия: как правило, на двух стойках крепятся жерди или плоские доски, которые отличаются значительной высотой. Стилль прыжка здесь значительно отличается от стилия прыжка при преодолении широтных (таких как канава, тройник) и высотно-широтных препятствий (оксер, параллельные брусья).

Для преодоления высотных препятствий требуется правильный выбор темпа и высокая собранность, потому что лошадь должна оттолкнуться немного позднее, чтобы взять необходимую высоту. Трудность преодоления таких препятствий заключается в том, что организаторами конкура это препятствие часто сооружается «воздушным», то есть с большим пространством между положенными на стойки жердями. Следствием этого может быть неуважение лошади к такому препятствию. Через широтные препятствия лошади перепрыгивать легче, так как она подходит к нему на хорошем размашистом галопе, видит, где лучше оттолкнуться, и совершает длинный прыжок. При преодолении отвесного высотного препятствия труднее определить оптимальное место толчка лошади, поэтому нужно преодолевать его очень осторожно, расчетливо и с уважением.

Разноцветные высотные препятствия, которые орнаментированы разными цветами или другими рисунками, требуют особого внимания от всадника, чтобы лошадь не закинулась в сторону от препятствия или вообще не отказалась через него прыгать.

Препятствие, состоящее из жердей и досок, для неопытного всадника может явиться причиной череды ошибок. Через привычные одноцветные препятствия всаднику и лошади прыгать намного легче, чем через ярко раскра-

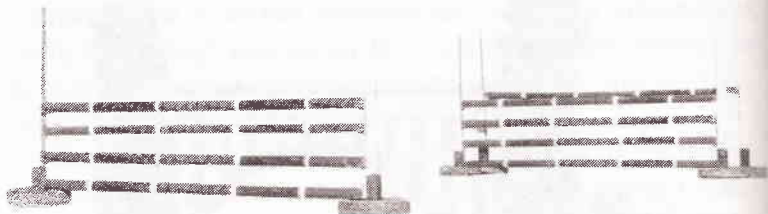
Прекрасный полет над препятствием Вилли Мелигера на Гальваро



Это препятствие требует высокого внимания лошади и всадника. Воздушная арка—это «ловушка для глаз». Лошади сложно сконцентрировать внимание на верхней жерди препятствия

шенные. Даже такие «асы», как чемпионские лошади Людгера Бербаума Прима или Ратина Зет порой ведут себя на соревнованиях, как начинающие, поэтому для лошадей и всадников важно чаще участвовать в различных соревнованиях.

Оксер представляет собой классический пример высоко-широтного препятствия. Всаднику и лошади довольно трудно преодолевать оксер, так как они должны преодолеть сразу как бы два высотных препятствия из брусьев. Часто внушительный оксер с засекой или стенкой между параллельными брусьями для лошади оказывается менее опасным, потому что она относится к нему более серьезно и заранее концентрирует свое внимание. Чаще всего лошадь прыгает через такое препятствие с воодушевлением и устремлением вперед. Высоотно-широтное препятствие требует от лошади многого. Ее нужно заставить собраться, с силой оттолкнуться и остаться «летающей» некоторое время над препятствием. Возрастающий темп, большая энергия и правильная точка отталкивания в итоге дают идеальную траекторию полета и красивейший сюжет для фотокорреспондентов.

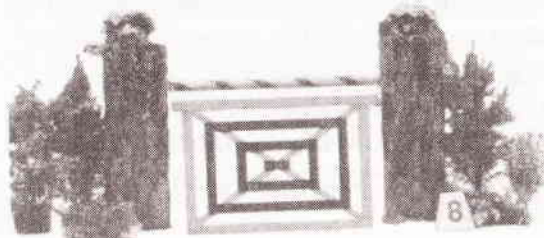


В любом конкуре обязательно устанавливается двойная система препятствий

Канавы с водой всадник уважает гораздо больше, чем его лошадь. Всаднику довольно сложно рассчитать место толчка, поэтому часто именно на этом препятствии у всадника появляется замешательство, и лошадь может притормозить перед таким препятствием. По своей природе лошадь охотнее и лучше прыгает в длину, чем в высоту. В таком случае всадник должен сделать следующее: принять полевую посадку, ехать ровным темпом (приблизительно 300 м в мин) с длиной темпа галопа от 3 до 3,5 м.

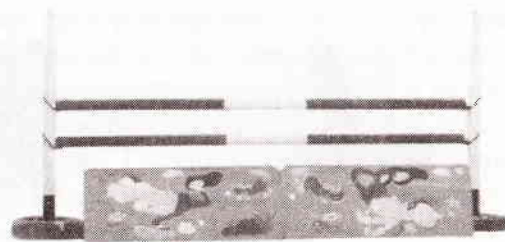
Перед препятствием темп движения немного усиливается, и длина одного темпа галопа увеличивается от 3,5 до 4 м. На соревнованиях для начинающих всадников ширина канавы с водой приблизительно равна длине нормального темпа галопа лошадей.

Обучать лошадь прыжкам через канавы с водой надо постепенно. Поначалу это могут быть прыжки через маленькие ручейки или лужи. Полезно обмывать ноги лоша-



Калитка – от-весное препятствие

Теоретический порыв организаторов паркура не знает границ



ди водой из шланга после работы, чтобы она привыкла к воде.

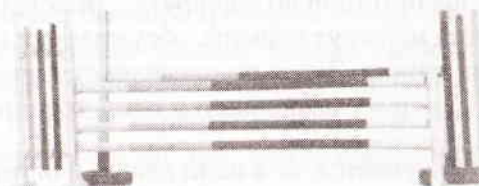
Как мы уже слышали, существуют системы из двух или нескольких препятствий, расположенных на определенном расстоянии друг от друга.

Существуют небольшие нюансы, которые должен учитывать всадник во время преодоления систем: заходить на препятствие надо обязательно на середину, лошадь и всадник должны быть предельно внимательны. Прыгая через первое препятствие, всадник уже рассчитывает следующий прыжок на определенном темпе галопа, особенно если система стоит на спуске с горы или на подъеме.

Системы бывают в 3, 4, 5 или 6 темпов галопа. Препятствия можно располагать как по прямой линии, так и по окружности. Некоторые всадники предпочитают систему препятствий, расположенных по окружности, так как здесь они сами могут определить, по какой окружности лошади легче преодолевать систему.

Индивидуальный прыжок, комбинация и последовательность препятствий — это составные части, которые будут позднее собраны все вместе в конкуре. Насколько

Препятствие в виде параллельных брусьев с боковыми откосами





Препятствие для опытных всадников. Арка в стенке создает обманчивое впечатление о сложности препятствия и может быть причиной травмы для неопытного всадника и лошади

всадник и лошадь продвинулись в своей подготовке, настолько они могут сочетать вместе различные элементы и комбинировать их. Все дело состоит теперь в том, чтобы проехать это большое количество препятствий на одном дыхании. Всадник должен научиться сохранять спокойный темп при преодолении большого количества препятствий. Для этого он должен быть хорошо подготовлен физически. Очень важно, чтобы первый тренировочный маршрут конкура был хорошо продуман. При этом должны быть поставлены действительно выполнимые задания. Лошадь должна прыгать с удовольствием, без напряжения. У всадника не должно быть страха перед поставленными заданиями. Впервые проехать надлежащим образом весь маршрут конкура не так просто.

Паркур

Как правило, один раз в неделю проводится преодоление препятствий по маршруту*. Вместе с тренером составляется маршрут паркура, обсуждаются виды препятствий и дистанция. Затем распределяются лошади. Перед ездой по маршруту выполняется один тренировочный прыжок

* Разумеется, не в один день, а в определенные «прыжковые» дни.

через определенное тренером препятствие. На соревнованиях такие прыжки делаются на разминочной площадке. Все всадники выступают согласно очередности. И каждый должен проехать маршрут паркура под критическими взглядами своих коллег. Главное — преодолеть препятствия чисто, без повалов и закидок, время прохождения маршрута не играет значения.

После выполнения последнего прыжка выезжайте с конкурного поля на длинном свободном поводе. Проанализируйте мысленно, как вы проехали маршрут, какие были ошибки. Почему ошибок было такое количество, почему лошадь один раз отказалась повиноваться, почему вы «забыли» маршрут, какие препятствия вы преодолели хорошо, а какие нет. Все ученики участвуют в обсуждении результатов выступлений, все учатся друг у друга, чтобы с каждым разом прыгать лучше и лучше.

Всадник должен запомнить маршрут паркура, как лыжник трассу слалома. На результативность тренировочного паркура влияет серия факторов. Степень сложности конкура должна отвечать уровню подготовки всадника и лошади. На тренировках устанавливают паркур, отвечающий требованиям будущих соревнований.

Факторы, определяющие степень сложности паркура:

- > дистанция маршрута;
- > количество препятствий и наличие систем;
- > расстановка препятствий;
- > скорость прохождения маршрута;
- > изменения направления.

Гельмут Хартмани, бывший тренер на Баден-Вюртембургском государственном конном заводе, требовал от своих бесчисленных учеников без единой ошибки десять раз пройти один и тот же маршрут паркура. Тот, кто выполнит это, может думать над тем, чтобы пройти его «на время», то есть как можно резвее.

По мнению большинства тренеров, к борьбе за драгоценные секунды можно приступать только тогда, когда обязательная программа выполняется безукоризненно. В паркуре это означает чистое преодоление препятствий, прохождение дистанции ровным, спокойным темпом, без нервозности.

Примерно на десятом занятии по езде по маршруту ученики Гельмута Хартманна правильно рассчитывают расстояние до препятствий, определяют момент отталкивания и чувствуют высоту и ширину препятствий. Но требования тренера остаются прежними. Только тот, кто десять раз подряд не совершил ошибки при прохождении маршрута паркура, может на одиннадцатый раз проехать его на улучшение времени прохождения дистанции.

Благодаря таким занятиям ученики приобретают необходимый опыт, потому как «прыжкам учатся только через прыжки».

Взгляд со стороны: как это делают профессионалы?

Прыжки по маршруту на тренировках



«Когда я выезжаю на незнакомый плац для участия в паркуре не мирового уровня, я стараюсь проехать его как можно спокойнее. Это очень важно. Высота при этом не является определяющей, дело в том, чтобы лошадь набралась опыта и приобрела доверие к своему всаднику».

Джос Лансинк (победитель Кубка мира 1994 г., Нидерланды)

«Дома я раз в неделю прыгаю по маршруту, чтобы тренироваться контролировать себя и лошадь. Сообразно с возрастом и физической подготовкой лошадей, я повышаю высоту препятствий и усложняю маршрут. Важно, чтобы лошадь, несмотря на повышающиеся требования, сохраняла уверенность».



Франке Слотак (победитель Кубка мира 1994 г. в личном первенстве и командного Кубка мира 1998 г., Германия)

«Работая с молодыми лошадьми, я обязательно раз в неделю прыгаю по маршруту дома или же выступаю на соревнованиях. При работе с опытными лошадьми я лишь корректирую те прыжки, которые не очень хорошо получались на крупных соревнованиях».



Вилли Меллигер (серебряный призер Олимпиады 1996 г., Швейцария)

«Все зависит от лошади: на молодых и неопытных лошадях я обычно прыгаю по маршруту раз в неделю, чтобы они спокойно научились проходить маршрут. Даже самые способные лошади должны сначала научиться спокойно проходить маршрут и особенно системы препятствий».



Это, естественно, не приходит без тренировки. Кроме того, я полагаю, что я прыгаю гораздо меньше, чем большинство моих коллег. С лошадьми, имеющими опыт в международных соревнованиях, дома я почти не занимаюсь. Когда такая лошадь в полном порядке и почти каждую неделю участвует в соревнованиях, я не считаю нужным нагружать ее прыжками еще и дома. Я полагаю, что при чрезмерных нагрузках лошадь теряет свою осторожность и собранность. Сохранить форму можно и занимаясь манежной ездой. Я твердо убеждена, что чем меньше прыжков, тем больше от них пользы».

*Мерedit Михаэль-Бербаум
(чемпион командного первенства Германии 1999 г.)*

Проблемы разрешимы

Лошадь, которая встает на свечку перед препятствием, «закидывается», уходит в сторону, отказываясь от выполнения прыжка, не годится для начинающих всадников.

К сожалению, сам всадник часто создает проблемы для лошади.

Каждый начинающий всадник в идеале должен начинать обучение на опытной лошади, так называемом «зна-токе-учителе».

Самая распространенная ошибка всадников, из-за которой лошадь может отказаться от преодоления препятствия, — это отставание корпуса всадника от движения ло-

шади во время прыжка. Кроме того, резкое действие поводом, сильное его натягивание оказывают отрицательное влияние на технику прыжка лошади, и, как правило, она «закинется» или допустит повал препятствия.

Постоянно надо анализировать результаты и достижения в учебе. И более критично относиться к себе, чем к лошади.

Зачастую проблемы возникают из-за новой обстановки. Поэтому разумно чаще выступать в новых местах, тогда лошади легче привыкнуть к незнакомому окружению.

Очень важны для лошадей манежная езда и прогулки по пересеченной местности.

В работе с лошадью необходимо учитывать каждую мелочь. Повалы или закидки при преодолении препятствий могут быть следствием постоянных ошибок всадника, а у лошади на них уже выработался рефлекс. Поэтому необходимо прислушиваться к советам тренера, вырабатывать



Руки расположены слишком высоко, корпус отстает



Типичные ошибки новичков: неправильное положение рук и корпуса. Во время прыжка руки должны находиться на шее лошади

уверенность в себе и, самое главное, не мешать лошади во время прыжка.

Обязательно нужно анализировать каждое занятие и выяснять причины возникающих проблем. Проблемы есть у всех, даже у таких профессионалов, как Мерedit Михаель-Бербаум с жеребцом Джастом. Это очень трудная в работе лошадь, которая может «отбивать задом», отвлекаться, громко ржать. «Я пытаюсь найти общий язык с такими лошадьми не путем давления на них, а предлагая им тренировку в более усиленном темпе», — описывает Мерedit свой метод. Этот совет может быть полезен всем всадникам, которые имеют подобные проблемы. Спокойная, вялая езда не позволяет лошади сосредоточиться, сконцентрировать внимание, расслабляет ее.

Для правильного выполнения прыжка необходима концентрация внимания как всадника, так и лошади. Особенно это важно при определении момента отталкивания. Всадник должен развивать свой глазомер. Практика показывает, что это очень непросто. Часто можно увидеть картину, когда лошадь подходит к препятствию или слишком близко, или, наоборот, слишком далеко от него, чтобы совершить удачный прыжок.



Всадник высоко поднял руки и сильно отклонился назад

Позднее отталкивание

Если всадник чувствует, что он слишком близко подходит к препятствию, надо сократить темп галопа, чтобы лошадь могла оттолкнуться в нужном месте. Это достигается усилением действия повода и шенкелей.

Можно также, наоборот, усилить темп галопа. Тогда лошадь сможет оттолкнуться от земли перед препятствием немного раньше.

Если проблема правильного расчета момента отталкивания возникает слишком часто, нужно перед препятствием положить на землю «заложение», то есть жердь, которая поможет всаднику и лошади правильно определить момент отталкивания.

Раннее отталкивание

Причиной раннего отталкивания часто является слишком быстрый галоп. Это происходит тогда, когда всадник не справляется с управлением лошадью.

При преодолении препятствий типа оксера ранний толчок опасен, так как лошади очень трудно совершить прыжок такой длины, чтобы не задеть при этом препятствие. Всадник и лошадь при этом подвергаются опасности, к тому же, если лошадь заденет препятствие, существует

большая вероятность получить травму. На тренировках, если вы подошли к такому сложному препятствию не «в расчет», будет лучше объехать его и зайти снова. Всадник должен чувствовать лошадь и предупреждать ее ошибки. В таком случае необходимо сократить темп галопа, чтобы ближе подойти к препятствию.

Отказ лошади прыгать («закидка»)

Всадник может успешно выступать только тогда, когда он с уверенностью контролирует действия своей лошади. Безусловно, это достигается выездкой лошади.

«Закидка» может иметь различные мотивы. Для молодых лошадей – это зачастую неуверенность в своих силах. Они очень удивленно и испуганно реагируют на все новое. В этом случае «закидка» является естественной реакцией. Тогда надо снизить требования, чтобы лошадь снова могла ощутить уверенность в своих силах. И если препятствие преодолено в спокойном и уверенном темпе, нужно не скупиться на похвалу.

К сожалению, бывает так, что отказываются от прыжков и зрелые, опытные лошади, тогда чаще это происходит по вине всадника. Это может быть и нервность, и подведение лошади к препятствию «не в расчет», и резкое



Повал препятствия штрафует очки. Лошадь сбила верхнюю жердь

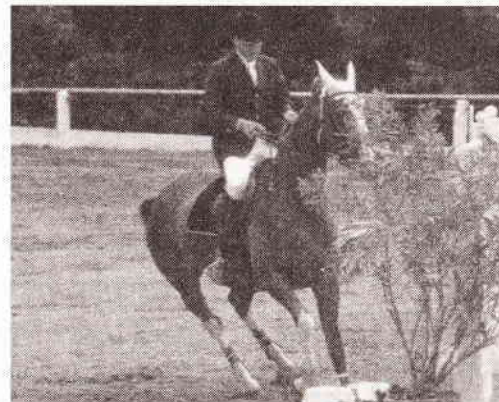
действие поводом, и отставание корпуса – все эти факторы провоцируют лошадь отказываться от выполнения прыжка. Надо постоянно работать над совершенствованием своего мастерства и уравновешенностью своей лошади.

Почему лошадь отказывается от прыжков?

- > К всаднику и лошади предъявлены завышенные требования.
- > Лошадь недостаточно опытна.
- > Лошадь недостаточно выезджена.
- > Страх перед прыжками у всадника или лошади.
- > Плохое самочувствие лошади.
- > Соппротивление средствам управления.
- > Недостаток обоюдного доверия.

При преодолении препятствий важно, чтобы лошадь не потеряла доверия к всаднику. Не нужно предъявлять лошади чрезмерные требования, требовать от нее выполнить такие прыжки, с которыми она не может справиться.

Уход в сторону от препятствия или остановка перед ним считается «закидкой». Но, возможно, это временная проблема, означающая, что всадник не справился с управлением лошадью, а она «увлеклась» и прошла мимо. Тогда надо вновь вернуться к этому препятствию.



«Закидка». Всадник не подготовил лошадь к прыжку

Если лошадь отказалась выполнить прыжок, всадник должен заставить ее сделать это. Предоставьте сначала лошади возможность вытянуть шею и ознакомиться с препятствием. Спокойно подъезжайте к препятствию несколько раз. Надо успокоить лошадь и вселить в нее уверенность.

Комментарии Людгера Бербауам

Когда всадник и лошадь часто ошибаются, им лучше снова вернуться к работе на шагу и уменьшить высоту препятствий. Не следует проявлять ложного тщеславия и честолюбия. Если же у вас возник страх перед прыжками, то я советую вам прекратить заниматься этим видом спорта. Если же у вас боязнь из-за недостатка опыта, то заставьте себя вновь и вновь повторить прыжок и извлечь из этого соответствующий урок. Найдите тренера, который вселит уверенность в вас и вашу лошадь.

Глава 3

Хорошая форма для участия в соревнованиях

Итак, наконец для всей нашей большой компании наступил момент испытать себя в соревнованиях по преодолению препятствий!

Тренировки между тем по-прежнему включают в себя работу по выездке, прыжковой гимнастике и прыжкам по маршруту. Постепенно у нас появляется чувство лошади, глазомер для определения подходящего расстояния для момента отталкивания и правильная посадка на прыжке.

Сейчас речь пойдет о том, как сохранить хорошую спортивную форму, есть ли другие виды спорта, которые помогают прогрессировать, занимаясь любимым конным спортом. Как подготовиться самому и подготовить свою лошадь к участию в соревнованиях, когда надо усиленно тренировать лошадь, а когда предоставить ей отдых.

Предоставленный Людгером Бербауом план тренировок поможет нам внести ясность во многие практические вопросы.

Нужно также ответить на такие вопросы: «Какие условия я должен выполнить, чтобы я и моя лошадь смогли участвовать в соревнованиях?», «Какие правила должен я выполнить при моем первом старте?».

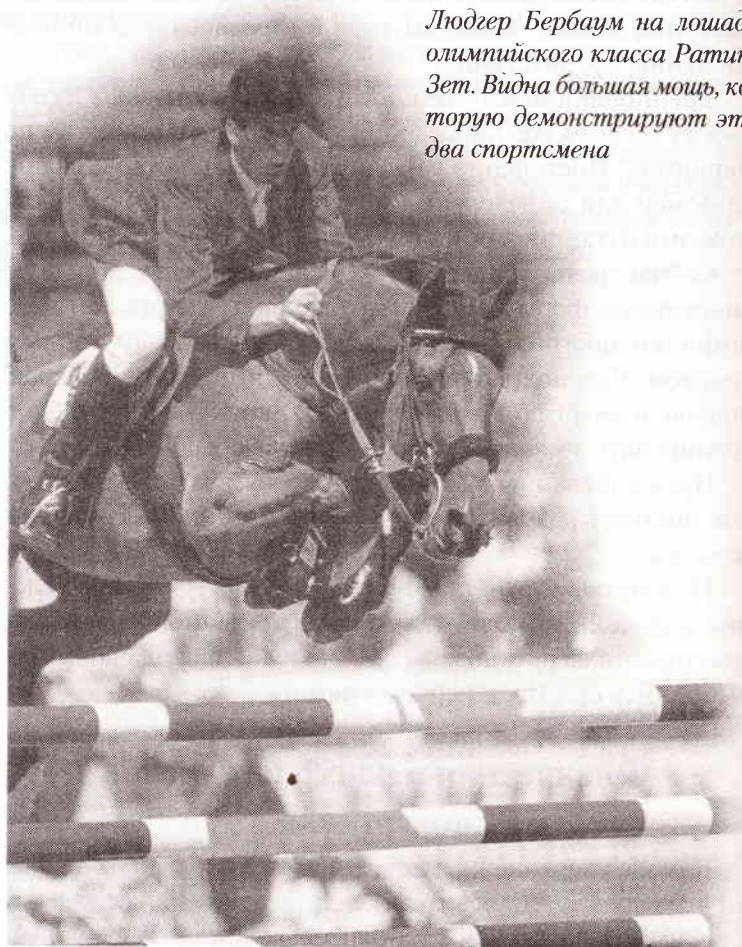
Физическая и психологическая подготовка

Как мы уже видели, для хорошо подготовленной лошади и уверенно сидящего в седле всадника преодоление сложных препятствий становится делом не более труд-

ным, чем преодоление кавалетти, различных комбинаций из них и отдельных единичных прыжков. Преодоление препятствий – часть общего курса обучения верховой езде и проводится, как правило, в конце занятия.

При преодолении препятствий требуется определенное мастерство совершения прыжков, при езде на поворотах, перемене направления и, в зависимости от обстоятельств, смены аллюров. Рекомендуются, чтобы тренер сам опреде-

Людгер Бербаум на лошади олимпийского класса Ратинг Зет. Видна большая мощь, которую демонстрируют эти два спортсмена



лил маршрут первого паркура, основываясь на положениях, установленных немецким Союзом конного спорта. Желательно, чтобы в маршрут были включены кавалетти (выполняемые на рыси), это успокаивает всадника и лошадь, придает им уверенность.

При работе с лошадьми часто возникают непредвиденные проблемы, и поэтому всаднику настоятельно рекомендуется владеть основами классической верховой езды «даже во сне», чтобы он мог быстро реагировать и принимать соответствующее решение или, наоборот, без необходимости излишне не усердствовать.

Для того чтобы закончить прохождение паркура чисто и красиво – о победе в соревнованиях речь еще не идет, – нужно стремиться к тому, чтобы лошадь спокойным темпом двигалась по маршруту. При этом всадник принимает облегченную посадку, ведет лошадь ровным темпом между препятствиями и направляет лошадь точно на середину препятствия. Чрезвычайно важно технически верно и аккуратно совершить первый прыжок в системе и спокойно продолжить движение, чтобы выполнить последующие прыжки через остальные препятствия в системе.

Всаднику и лошади для прохождения паркура необходима как психологическая, так и физическая сила. С одной стороны, лошадь должна приложить все усилия, чтобы справиться с поставленной задачей, с другой стороны, и всадник также «потеет», когда едет галопом, изменяет направление движения, работает руками и шенкелями, прибавляет темп или притормаживает.

Верховая езда – это спорт, и каждый спортсмен в нем должен быть в хорошей физической форме, чтобы уметь справиться с любым заданием не из последних сил, а даже после финиша остаться ясно мыслящим и бодрым. По собственному опыту каждый спортсмен знает, что для этого необходимо иметь хорошие физические резервы.

Но, к сожалению, исключительно мало примеров спортсменов-всадников, имеющих хорошую физическую форму. Поддерживать физическую форму должны помочь занятия другими видами спорта, дополнительно к занятиям верховой ездой. К ним относятся йога, плавание, лыжи, катание на коньках или велосипеде. Любой из видов спорта, избираемый всадником, должен помочь поддерживать спортивную форму.

Правда, нужно иметь большую силу воли, чтобы заставить себя встать ранним утром и поехать на велосипеде в лес или в поле. Однако занятие другим видом спорта помогает быть в хорошей физической форме и тренирует мышцы, не задействованные в верховой езде.

На природе всадник и лошадь на время забывают о напряженном спортивном графике



В современных конноспортивных комплексах, таких как центр в Швабе, Афальтербах, всадники регулярно посещают психотерапевта. Пия Луиза Ауфрехт, успешная начинающая всадница, доверяет своему психотерапевту, который «лечит» ее бегом и лыжами. Ее философия заключается в следующем: «Чувствуйте се-



Катание на коньках помогает поддерживать хорошую форму для занятий верховой ездой

бя так, чтобы душа и тело были в согласии». Программа психотерапевта помогает тренировать способность пациентов концентрировать внимание так же, как они тренируют мускулы или дыхание.

Как поддерживать хорошую физическую форму

Бегайте на открытом воздухе с удовольствием. Обращайте внимание на удобную обувь и одежду, соответствующие погоде.

Бег до езды верхом действует на организм особенно успокаивающе.

На сильно нервничающих всадников, которых классифицируют как неустойчиво выступающих спортсменов, бег за 1–2 часа перед соревнованиями действует успокаивающе. Моторная активность успокаивает центральную нервную систему.

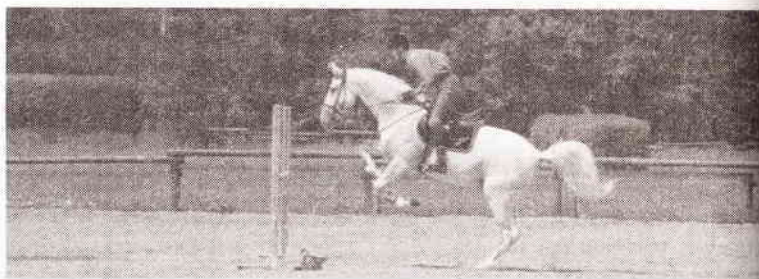
Общая рекомендация для большинства всадников: за 2 часа до начала выступления выйти на поле для легкой пробежки или прогулки.

Расписание тренировок на неделю

Тренировки на неделю должны быть распределены так, чтобы в конце недели у лошади еще было желание завершить ее началом соревнований по конкуру.

Понедельник

В понедельник работа распределяется сообразно с тем, много ли работала лошадь в прошедшую неделю. Если на предыдущей неделе было много стартов, рекомендуется прогулка шагом на природе. Обычно проводятся легкие тренировки продолжительностью от 40 до 50 минут. Если есть возможность, дайте возможность лошади в течение часа погулять в леваде или пaddocke – это хорошая награда за ее труды. Но не допускайте того, чтобы лошадь простаивала весь день в конюшне. Простой лошади – это устаревшая форма ее отдыха.



Вторник

Сегодня в программе должна быть работа на кавалетти и выполнение несложных прыжков. В этот день в тренировку также могут быть включены двойные или тройные системы. Все упражнения, которые выполняются не слишком удачно, нужно будет повторить в середине недели. Не забудьте, что тренировки должны доставлять удовольствие. Не нужно тренироваться часами.



Прогулка является важной сменой обстановки для всадника и лошади

Среда

Если накануне все хорошо получалось, то всадник и лошадь могут провести этот день на природе. Позвольте вашей лошади спокойно идти легким галопом. Чем больше лошадь отдохнет на природе, тем бесстрашнее она будет на тренировках по преодолению препятствий.

Четверг

На первом месте вновь стоит гимнастика по прыжкам. В конце занятия сегодня будет небольшой паркур. Высота препятствий устанавливается такая, какая будет в конце недели на соревнованиях. Важно не готовиться ни к чему другому, кроме того, что будет на соревнованиях. Это придаст вам и вашей лошади необходимую уверенность.

Пятница

Сегодняшний день посвящен манежной езде, выездке без преодоления препятствий. Проведите день как можно более разнообразно. При этом вы должны включить в расписание упражнения на гибкость, езду прибавленными и сокращенными аллюрами.

После работы для расслабления снова предоставьте лошади отдых в леваде. Такую смену обстановки лошадь должна получать каждый день.

Суббота

Если в конце этой недели вы примите участие в соревнованиях по конкуру, то вы со своей лошадью спокойно сможете выдержать два или три выступления. Вы приобретете опыт, и при правильной подготовке требования, предъявленные к всаднику и к лошади, не покажутся чрезмерными. Участие в соревнованиях согласовывается с вашим тренером.

Воскресенье

В конце недели, если вы не участвуете в соревнованиях, вместе со своей лошадью отдохните наилучшим образом. Сегодня нужны несложные тренировки, выезд на природу и забота о лошади. Этот день посвящен доверию, что позволяет улучшить взаимопонимание между партнерами. Партнеры должны быть каждый день вместе не только на ежедневных тренировках для достижения хорошего результата на будущих соревнованиях, но и для удовольствия.

Комментарии Людгера Бербаума

Важно, чтобы тренировки дома проходили в спокойной обстановке. Со спешкой и применением силы результаты не улучшить, а даже, наоборот, можно свести на нет все предыдущие успехи. На тренировках всегда нужно стараться, но нельзя перестараться. Не нужно каждое упражнение повторять по 100 раз и не обязательно, чтобы все получалось с 7 раза.

На что нужно обратить внимание перед соревнованиями

Перед соревнованиями участник должен ознакомиться с положением проведения соревнований (СППЭ), установленным немецким Союзом по конному спорту. В нем

содержится вся требуемая информация, касающаяся всех, без исключения, дисциплин конного спорта. Организатор соревнований должен руководствоваться положением СППЭ и утвердить ваше участие на соответствующей комиссии.

Соревнования по преодолению препятствий подразделяются на категории А, В и С. Чтобы иметь возможность принять участие в соревнованиях категорий А или В, всадник должен быть действительным членом Союза и обладать соответствующим свидетельством.

Категория С

В эту категорию входят соревнования для начинающих всадников, такие как соревнования класса Е. Для соревнований категории С не требуется указанного выше свидетельства.

Категория В

Для участия в соревнованиях этой категории выдается так называемое однократное свидетельство. Оно дает право всаднику участвовать также в соревнованиях категории С и даже А.

Категории А и В

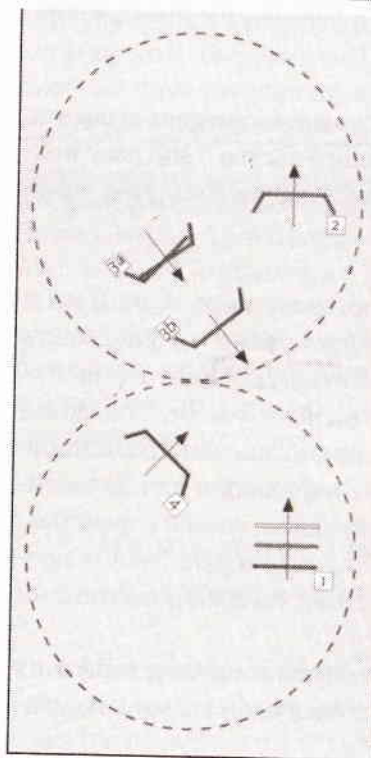
Для участия в соревнованиях классов от А до S всем всадникам необходимо иметь свидетельство о присвоении квалификации по выездке и конкуру. Для получения этого свидетельства требуется, по меньшей мере, бронзовая награда. Сообразно с успехами на соревнованиях, всадник каждый год проверяет свою квалификацию для дальнейшего выступления в соответствующем классе соревнований. Важно, чтобы квалификационные соревнования проводились организаторами в соответствии с требованиями к участникам.

В соревнованиях по конкуру высота препятствий и их сложность зависят от класса и соответствуют уровню подготовки всадников.

- > Класс Е предназначен для начинающих всадников.
- > Класс А также предназначен для новичков, но уже ранее выступавших.
- > Класс L – легкий класс.
- > Класс М – средний класс.
- > Класс S – трудный класс, состоящий из сложных прыжков.

Участник соревнований может как руководствоваться этими сведениями, так и нет. Например, бывает, что класс М может быть достаточно трудным, а класс L можно назвать как угодно, но не легким.

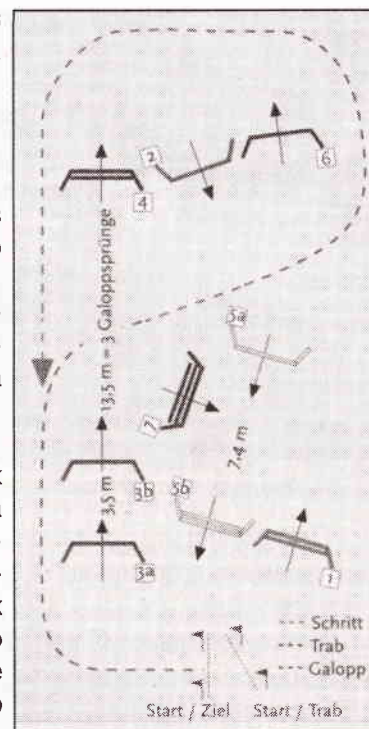
Первые соревнования по преодолению препятствий. Езда на стиль



Первые соревнования по конкуру – это первое самостоятельное соревнование для молодых всадников. На таких соревнованиях необходимо просто ровно проехать по маршруту. Оценивается посадка всадника, его умение управлять и помогать лошади. Гармоничное выполнение несложных прыжков и произведенное выступлением общее впечатление являются решающими для оценки. Повалы препятствий, неповиновение лошади или падение всадника не штрафуются, но влияют на общее впечатление, а значит, и на оценку.

Пример таких соревнований: всадник едет рысью ездой налево.

1. Рысью через кавалетты из трех жердей (облегченный вариант).
 2. Препятствие преодолевается также с рыси.
 3. Далее с рыси преодолевается двойная система из двух крестовин, стоящая по диагонали.
 4. Затем круг галопа и прыжок через последнее препятствие; дистанция маршрута ездой налево закончена.
 5. Далее – движение шагом.
- Этот паркур принадлежит к соревнованиям по езде на стиль со стандартными требованиями. Высота препятствий в нем согласована с их сложностью. Прыгнуть надо через 7 препятствий. Все выступление длится около 100 секунд. После прыжка



через препятствие № 2 в заранее установленном месте нужно перейти на рысь, и с рыси перепрыгнуть через препятствия 3a и 3b, далее перейти на галоп и преодолеть на нем четвертое препятствие. Затем нужно перейти на шаг, не отпуская повод. Переход на шаг является хорошо удавшимся завершением выступления.

Внутри каждого класса различают как так называемые классические соревнования, так и специальные (например, конные игры).

Классические соревнования – это такие, которые проводятся по общепринятой программе и в которых измеряется время прохождения дистанции маршрута и подсчитывается количество штрафных очков за совершенные на маршруте ошибки.



Тот, кто так старается, с успехом преодолевает препятствие

Специальные соревнования проводятся по особым программам и призваны сделать конный спорт интереснее для зрителей.

В рамках класса С проводятся как классические, так и специальные соревнования, такие как эстафеты или прыжки через препятствия парами всадников.

Высота препятствия и уровень их сложности в соревнованиях категории В подразделяются на классы А, L и М.

В соревнованиях категории А участвуют только настоящие профессионалы. Там выполняются прыжки по программам М и S (соответствуют среднему и трудному классам в России).

Победителем в классических видах соревнований считается всадник, набравший наименьшее количество штрафных очков. За повал препятствия всадник штрафует 4 очками. Первое неповиновение лошади на маршруте («закидка», отказ лошади прыгать через препятствие) наказывается 3 штрафными очками. Допускается две «закидки», за третью «закидку» всадник удаляется с маршрута. Но, заметьте, хотя повал препятствия очень досадное явление, теоретически вы можете допускать повал на каж-

дом препятствия, только количество штрафных очков при этом будет увеличиваться. Отказ же от выполнения прыжка «лимитирован»: после двухкратного неповиновения лошади всадник снимается с соревнования.

Побеждает всадник, набравший за отведенное время наименьшее количество штрафных очков. Но может быть такая ситуация, когда большинство участников проехали весь маршрут «чисто», без штрафных очков. В этом случае побеждает тот, кто прошел дистанцию резвее.

На специальных соревнованиях по прыжкам время может играть второстепенную роль. Здесь главным является стиль прыжков. Гармоничность выступления лошади и всадника ценится гораздо выше, чем погоня за секундами. Судья оценивает в стиле прыжка посадку всадника и его

Нашивка на рукаве редингота всадника говорит о том, что он принадлежит к национальным кадрам





Судья на манеже заботится о соответствующей надежности препятствий

умение управлять лошадью, гармоничность исполнения поставленных задач и общее впечатление. Оценку 10 баллов получает совершенное выступление, оценку 8 — вполне хорошее выступление. Ошибки всадника или лошади, допущенные при прыжке, штрафуются вычетом 0,5 балла, за неповиновение снимается 1,0 балл, а вот за повал препятствия штраф равняется 2 баллам за каждое.

Фантазия организаторов соревнований ничем не ограничена.

Среди множества специальных соревнований по преодолению препятствий есть эстафета, соревнования на мощность прыжка, парные синхронные прыжки и т. п.

В прошедшем году соревнования на мощность прыжка проводились не часто, хотя они очень нравятся зрителям. В один ряд ставятся 5–6 препятствий. Высота следующего постоянно повышается. Всадник выбывает из соревнований, если лошадь закинулась или допустила повал препятствия. В таких соревнованиях побеждает всадник, который в борьбе с другими конкурентами преодолеет наибольшую высоту.

Безусловно, на таких соревнованиях имеют право выступать только опытные всадники на хорошо подготовленных лошадях, так как, преодолевая большую высоту, возможно падение как всадника, так и лошади.

Еще раз заметим, что для участия в соревнованиях категории В (а также, возможно, и А) всадник должен получить свидетельство немецкого конноспортивного Союза.

С 1 января 2000 года все всадники обязаны иметь свидетельство, которое удостоверяет, что участник обладает основополагающими знаниями и навыками в повседневном общении с лошадью. Для получения этого документа всадник должен сдать теоретический и практический экзамен.

Свидетельство IV категории и значок являются необходимым условием для получения всех дальнейших категорий и значков. Для его получения необходимо сдать экзамены по выездке, конкуру и теории.

Для получения *бронзового значка* также нужно сдать экзамен в нескольких областях: выездке, конкуре и теории. Требования экзамена по выездке такие же, как в соревнованиях категории А. С 22 лет всадник может сдать экзамены исключительно по своим любимым дисциплинам. Но в этом случае требования в отношении выездки и



Важный помощник организаторов соревнований — измерительная рулетка

конкура выше, чем при сдаче на «обычный» бронзовый значок. При этом надо успешно сдать экзамены по программе соревнований класса L.

Серебряный значок получает тот, кто сдал экзамены по программе класса L по выездке и конкуру, но требования здесь выше по сравнению с экзаменами на бронзовый значок.

Серебряный значок с лавровым венком получает тот всадник, который произведет лучшее впечатление на судей своими выступлениями по программе класса M (средний класс). Кроме того, необходимо сдать еще и теорию. Этот значок также можно получить за достижения при выступлении в соревнованиях.

Золотой значок – это самая высокая в конном спорте награда, которую может получить всадник. Этот значок дается исключительно за успехи в крупных соревнованиях. Для того чтобы получить эту награду, надо одержать 10 побед в соревнованиях класса S (трудного класса). Золотой значок получает только самый лучший всадник.

Краткий обзор видов категорий соревнований

> Категория C

Классические соревнования для начинающих всадников по программе класса E.

Специальные соревнования по преодолению препятствий класса E, такие, например, как эстафета, парные синхронные прыжки.

> Категория B

Классические и специальные соревнования, такие как исполнение прыжков в лучшем стиле, эстафета или прыжки класса A, L, M.

> Категория A

Классические и специальные соревнования по программам классов M и S.

Препятствия в классах E – L

Минимальное число и высота препятствий в классах E – L

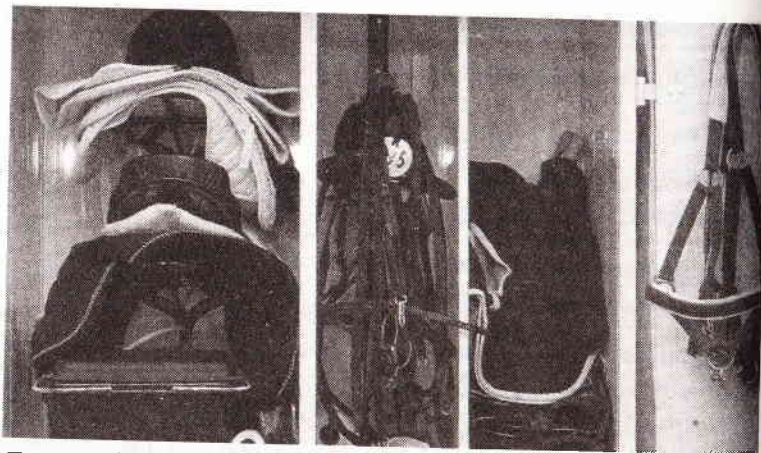
Класс	E	A	L
Соревнования в манеже			
Минимальное число препятствий	6	6	7
Соревнования на открытом воздухе			
Минимальное число препятствий	7	7	8
Высота препятствий в манеже, зале и на открытом воздухе			
Минимум	0,8 м	1,0 м	1,1 м
Максимум	1,0 м	1,1 м	1,2 м
Ширина	1,3 м	1,4 м	1,5 м
Системы (максимальное число)			
Двойная	1	2	2
Тройная	0	0	1

Первые соревнования

«Упражняйтесь дома, а не на конкурном поле». Это золотое правило Нина и Свэн соблюдают постоянно, и поэтому всегда готовы участвовать в соревнованиях. Если все задания выполнены правильно, можно считать, что вы добились успеха, даже если и не получили ленту победителя с золотой медалью, которую надевают на шею лошади.

Начинающий спортсмен должен стартовать сначала в соревнованиях легкого класса. Лучше всего уже на первых стартах показать хорошие результаты, то есть выполнить те задания, которые во время тренировок вы выполняли «с закрытыми глазами», чем попытаться исполнить сложные упражнения и потерпеть неудачу.

Всадник, первый раз участвующий в соревнованиях, быстро заметит, что здесь господствуют свои законы. Но-



Так выглядит находящийся в порядке шкаф для хранения амуниции
вое окружение, зрители, музыка и развевающиеся флаги – все это отвлекает, мешает сосредоточиться, а вся атмосфера в целом повышает уровень адреналина.

Нина и Свэн, несмотря на свой юный возраст, уже бывалые ребята. Они принимали участие в турнире, длившемся почти неделю, и все-таки волнуются перед каждым соревнованием.

Все всадники должны зарегистрироваться

Перед тем как спортсмен сможет принять участие в соревнованиях по преодолению препятствий, он должен пройти в Варендорфе специальную процедуру, где получит официальное удостоверение члена Союза немецких всадников.

Каждый всадник должен сообщить сведения о себе и своей лошади примерно за 4 недели до начала соревнований. За неделю перед событием участники могут узнать расписание проведения будущих соревнований.

Последний день перед соревнованиями

Для того чтобы в день соревнований не испытывать стресс, больший, чем тот, который безусловно будет, жела-

тельно обзавестись расписанием соревнований, которое даст большую свободу действий.

Тот, кто заранее упаковал свое снаряжение и амуницию в походный шкафчик, сделал большую часть работы. Зрелость всадника как раз и означает то, что при добросовестной подготовке спортсмен может избежать большой суеты.

Шкафчик для хранения снаряжения

Шкаф для хранения снаряжения лошади и экипировки всадника необходим каждому участнику соревнований. В нем содержатся следующие предметы.

- > Верхняя одежда, две губки, салфетки от пота, мыло, полотенце.

- > Подковы, гвозди, крючок для расчистки копыт.

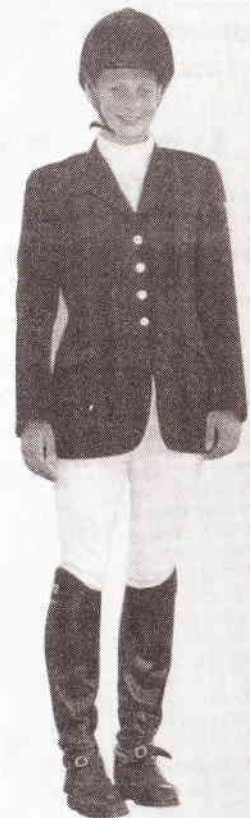
- > Снаряжение для лошади: седло, уздечка, мартингал, хлыст, шпоры, попона (в зависимости от времени года летняя или зимняя, а также запасная), вальтрап, ногавки и бинты, капор, сетка для сена, ведро, канистра с водой.

- > Щетка, скребница и предметы ухода за гривой.

- > Небольшая аптечка с лекарством для обработки ран, ампулы пенициллина, бинты и вата.

- > Экипировка всадника: белые бриджи, рубашка, галстук, редингот, перчатки, шлем, сапоги.

- > Лист с перечислением содержимого шкафчика для того чтобы не забыть ничего дома или на соревнованиях.



Белые бриджи и черный редингот являются общепринятой формой всадников

День выступления в соревнованиях

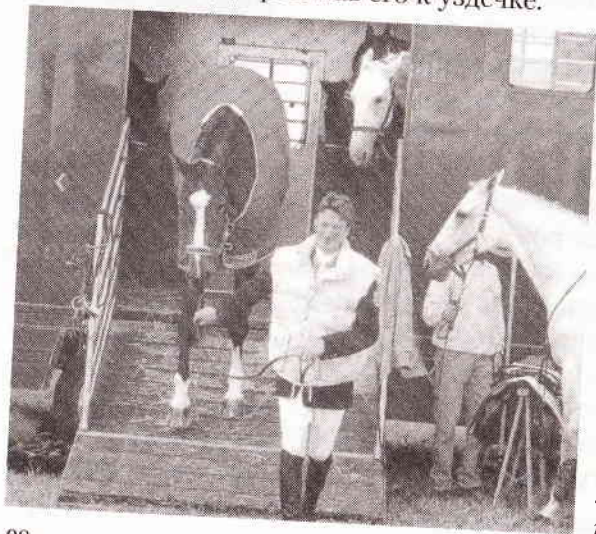
Этот важный день нужно начать в спокойной и тихой обстановке. Необходимо продумать распорядок дня.

Лошадь готовят к поездке заранее. Так как, несомненно, беспокойство и нервозность передаются от всадника к лошади, то как раз в этот день нужно помнить, что четверногий партнер — это не автомобильный прицеп. Необходимо подыскать удобное место для разгрузки и остановки, учесть даже подъезд к конкурному полю.

Куда пойти сначала

По прибытии на соревнования всадник сначала должен пройти регистрацию и подтвердить свое участие. Там же он узнает, под какими стартовыми номерами выступают другие спортсмены и каковы их предыдущие успехи.

Номинальный стартовый взнос оплачивается после окончания соревнований. При регистрации спортсмен получает стартовый номер, который он должен прикрепить у головы лошади, привязав его к уздечке.



Прицеп для перевозки лошадей должен быть просторным



Очередность старта на соревнованиях участники узнают у регистратора

Точную схему маршрута паркура участники узнают за 30 минут до начала соревнований, когда весь стартовый лист будет заполнен.

Список очередности старта спортсменов вывешивается на табло разминочного поля. После выступления спортсмена номер из списка вычеркивают. На каждое выступление в среднем отводится около 2 минут, причем это время может различаться в зависимости от категории соревнований.

После регистрации всадник седлает лошадь, приводит в порядок себя и готовится к выступлению. Пока идут соревнования, целесообразно иметь помощника, который позаботится о лошади. В возникающей суете помощник может быть необходим.

Комментарии Людгера Бербаума

Для меня особенно важно, чтобы тренировки и подготовка к соревнованиям проходили в спокойной и доброжелательной обстановке. Я знаю на собственном опыте, что суетой и насилием от лошади ничего не добиться. Я советую не проявлять ложного честолюбия и не участвовать в соревнованиях более высокого уровня без достаточной подготовки. Сначала надо заложить основы того, чтобы вы и ваша лошадь научились правильно работать.



Перед стартом начищаем сапоги

Перед началом соревнований

Основной девиз гласит: «Не тушуйтесь!». Каждый всадник выступит так, как он сможет, и пройдет тот маршрут, который намечен этими соревнованиями. В соревнованиях класса Е — это путь от первого до восьмого препятствия. Лучше всего, чтобы неопытного спортсмена сопровождал тренер или опытный всадник. Организаторы соревнований устанавливают препятствия таким

образом, чтобы всадник и лошадь могли спокойно преодолеть все препятствия ровным темпом. Повал препятствия здесь маловероятен. Всадникам надо знать, что на все препятствия прикреплены флажки. Красный флажок должен быть с правой стороны препятствия, белый — с левой. Это помогает сориентироваться, с какой стороны надо подъезжать к препятствию. Очень важно хорошо запомнить место старта и финиша. Часто при пересечении линии финиша всадник издает громкий радостный крик, если он не сделал ни одной ошибки на маршруте.

Поведение на разминочном поле

В тех видах спорта, где имеют дело с живыми существами, невозможно дать общих советов. Поэтому очень важно учитывать индивидуальные особенности лошади.

Есть одно правило, которому следуют все спортсмены, это не замечать плохих всадников и наблюдать только за хорошими. На разминочном поле всадники должны вести себя так же, как дома, не надо пытаться сделать ничего нового и исполнять новые прыжки, с которыми еще незнакома лошадь. Чтобы напрасно не сбивать ее с толку, прыжки должны быть не выше, чем те, которые вы выполняли до-



Всадники пешком проходят маршрут паркура для того, чтобы его запомнить и измерить расстояние между препятствиями

ма, и даже полезнее «оставаться на нижнем пределе», как говорит Людгер Бербаум.

Это гарантирует удачное выступление и позволяет лошади оставаться спокойной, раскованной и довольной тем, что она справляется с поставленными задачами. Лошадь должна чувствовать себя уверенно в течение двух предстоящих минут. Этого нельзя добиться, когда намерения всадника меняются в ходе выступления, если только это не стиль выступления, принятый всадником, побеждающим уже 5 раз подряд. Схема маршрута, темп движения, манера и аллюр, которым поедет всадник, должны быть у него в голове. И определенно, лучше сохранять свой собственный стиль, чем следовать чужому.

Лошадь должна быть свободна и спокойна в езде шагом, рысью или галопом, но в ходе выступления иногда бывает необходимо прибавить в темпе движения или, наоборот, сократить его. Нужно понаблюдать за 2–3 спортсменами, выступающими перед вами, чтобы отметить наиболее сложные участки дистанции и трудности в преодолении некоторых препятствий.

Преодолевать препятствия надо так же, как на тренировках дома. Нужно помнить о том, что при прыжке через отвесное препятствие лучше предоставить лошади больше самостоятельности. «Часто разминочные прыжки помогают справиться с нервами всаднику, а не лошади». По многолетнему опыту Людгер Бербаум знает, что высокие препятствия могут показаться со спины лошади маленькими.

И, конечно, еще один совет: лучше уложиться в отведенное для выступления время или закончить выступление раньше, чем позже. Рекомендуются также позволить лошади на разминке немного пошагать, а в это время всадник может сконцентрироваться и еще раз прокрутить в голове схему маршрута.

Перед тем как вас позовут к старту, рекомендуется выполнить хотя бы еще один прыжок на разминке, чтобы самим понять, что выступление начинается уже сейчас.



«Тренер контролирует правильность выполнения многих прыжков на разминке» (Людгер Бербаум)



Внимательное изучение стартового расписания

Выступление

Всадник и лошадь ждут своевременного приглашения к выходу. Но вот допущена на разминке мелкая ошибка, неудачно выполнен поворот, вы уже нервничаете и в таком состоянии стоите перед судьей. Нет, так вести себя нельзя. Всадник должен спокойно, хладнокровно и уверенно выехать на конкурное поле, где его лошадь должна справиться со всеми поставленными перед ней задачами.

Звон колокола – это сигнал к началу выступления. После приветствия судей надо подобрать повод и начать движение галопом.

Первое препятствие будет взято, если еще на старте всадник смог дать понять своей лошади, что «все веселье – после финиша», а следующие две минуты нужно сконцентрироваться и совместно хорошо поработать.

Хорошее начало обеспечит удачное выполнение первого прыжка, а это чрезвычайно важно. Тот, кто едет вяло, не собранно, рискует закинуться сразу же у первого препятствия.

После пересечения линии финиша выступление еще не закончилось. Всадник должен постепенно остановить лошадь и похвалить ее. Только тогда выступление можно считать законченным.



На церемонии награждения победитель получает почетный приз



После выступления в соревнованиях заботимся о лошади

Но даже теперь не вся работа завершена. Было бы ошибкой сразу после выступления спрыгивать с лошади, бросать повод и праздновать победу. Покинув конкурное поле, всадник обязан пройти со своей лошадью несколько кругов шагом. Затем он может спешиться с лошади, ослабить подпругу у седла, подтянуть стремена и, в зависимости от погоды, должен укрыть спину лошади соответствующей попоной. Только теперь можно спокойно ждать результатов.

Правила этики в верховой езде не допускают использование лошади в качестве трибуны для того, чтобы можно было смотреть выступления других спортсменов. Лошадь не заслуживает такого обращения. Вместо этого, наоборот, нужно уделить лошади

как можно больше внимания, так как в конце концов она сделала немалую часть общей работы.

Победителю организаторы соревнований делают знак идти к ним навстречу и поздравляют. Завершается же церемония награждением. Всадник верхом подъезжает к судьям и получает награды.

Дома нужно уделить лошади максимум внимания. Для снятия напряжения и улучшения самочувствия лошади полезно было бы ее помыть, особенно ноги, и помассировать спину. И только теперь, когда все участники чувствуют себя хорошо, можно праздновать победу.

Взгляд со стороны: как это делают профессионалы?

Психологическая подготовка

«Перед этими соревнованиями я не особо нервничал, так как у меня не было опыта участия в таких соревнованиях. Душевная сила и более ничего. В начале своей карьеры я не чувствовал особенной нервозности перед выступлением. С годами же и жизненным опытом напряжение стало больше».

Джос Лансинк. (победитель
Кубка мира 1994 г., Нидерланды)



«Этот вопрос очень важен для всадника с небольшим опытом выступлений в соревнованиях. У профессионалов психологическая подготовка уже не играет такой важной роли. Каждый неопытный всадник, собираясь участвовать

В соревнованиях, должен ясно понимать, что он делает все только для самого себя, а не для судей и зрителей. Даже когда все идет не очень удачно, всадник должен сам определить насколько удачно он выступил».

Франке Слотак (победитель первенства мира 1994 г. в личном зачете и командного первенства мира 1998 г., Германия)

«В Швейцарии я занимался тренировкой силы духа. Перед этими большими соревнованиями с нами занимался психолог. Мы учились концентрировать внимание и своевременно применять наши знания и умения. Я считаю, что эти занятия были очень хорошими и полезными для меня».

Вилли Меллигер (серебряный призер Олимпиады 1996 г., Швейцария)

«Когда я знаю, что все условия подготовки к соревнованиям выполнены, лошадь в отличной форме, все перед соревнованиями ладилось, тогда я закрываю на пару минут глаза и полностью концентрируюсь на предстоящих заданиях».

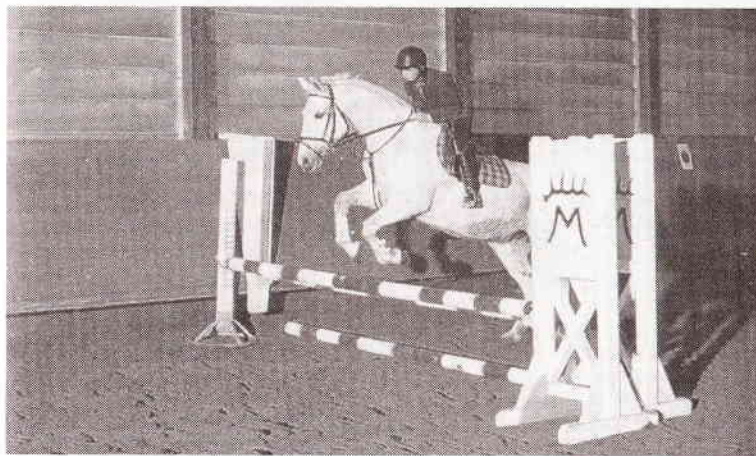
Мерedit Михаэль-Бербаум (Чемпион командного первенства 1999 г., Германия)

Что делать дальше

Существуют ли рекомендации, как сделать из достаточно одаренной лошади звезду? «Их не существует», — считает Людгер Бербаум и утверждает, что бессмысленно искать какие-то общие правила в совместной деятельности лошади и человека.

Единственная рекомендация, которую может дать Бербаум, звучит так: «Думайте заранее!». Всегда обдумывайте, как выступить наилучшим образом, даже после соревнований — для следующих соревнований. Это является постоянным делом страстных педантов и олимпийских победителей. «Лучший шлифовальщик — это опыт», — убеждает Людгер Бербаум, основываясь на своем собственном опыте.

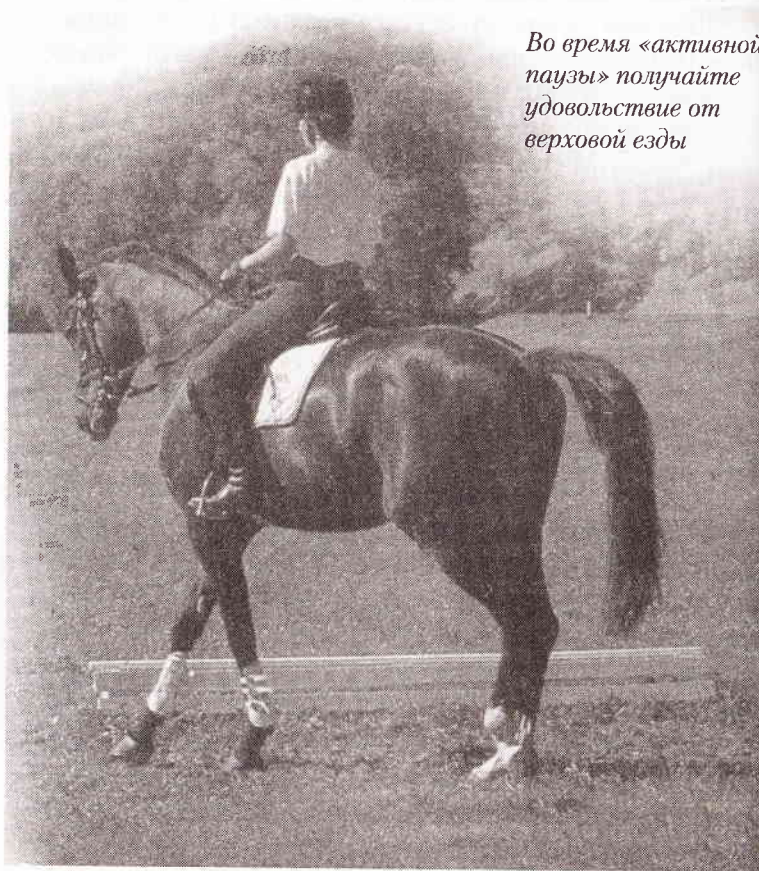
Мерedit Михаэль-Бербаум советует сначала спокойно обдумать прошедшие соревнования и, только если они прошли совсем плохо, необходимо приступить к корректурам тренировок своей лошади. До этого лучше выезжать на



Если на соревнованиях не все удалось, то для установления доверия на тренировке можно снова попрыгать через несложные препятствия

своей лошади на природу, выгуливать ее в леваде, дать ей отдохнуть. Но лошадь никогда не должна весь день стоять в деннике, не выходя из него! Активный отдых в первые два дня после завершения соревнований – вот что советуют опытные всадники и тренеры. Сама Мередит начинает тренировки лишь со вторника и занимается только выездкой. К прыжкам она приступает лишь в среду. Профессионалы должны уметь чувствовать потребности своей лошади. Когда ваша лошадь неохотно прыгает через препятствия, не проявляет той активности, что была прежде, это означает, что, скорее всего, ей необходим активный отдых:

Во время «активной паузы» получайте удовольствие от верховой езды



чередование езды на природе и прогулки в леваде. И, наконец, естественно, ни прогулки, ни занятия с лошадью не заменят «контактной заботы» о ней.

Для того чтобы постоянно поддерживать лошадь в нужной форме, благоразумно к началу сезона разработать план выступлений в соревнованиях. Существует такое правило: после трех дней выступлений один день обязательно посвящается отдыху. Этому правилу никогда нельзя изменять, даже тогда, когда постоянно сопутствует успех и у всадника чешутся руки, чтобы выступать далее. Проведите запланированные выходные как выходные.

В свободное от соревнований время

На всадника накладывается ответственность за вверенную ему лошадь. Не достаточно только любить и ласкать ее, посвящать себя притягательной силе этого красивого животного.

Каждый всадник должен знать, как правильно ухаживать за лошадью и понимать правила обращения с этим большим животным.

Ложное тщеславие и небрежное обращение с лошадью могут иметь фатальные, часто опасные для жизни последствия. Чрезмерные требования всадников наказуемы. Тот, кто ищет любой способ превзойти возможности своей лошади, ведет себя неразумно, нарушает основной принцип обращения с животным и сам себя наказывает. Но и, наоборот, тот, кто держит свою лошадь много часов в конюшне, предъявляет к ней слишком низкие требования, уделяет ей мало времени и не удовлетворяет потребности животного в движении, тот также поступает плохо.

В профессиональном конном спорте существуют строгие законы, которые следят за действиями владельца и его работой с лошадьми. Нарушение правил наказывается запрещением участия в соревнованиях. Те же самые пра-

вила действуют и для всадников-любителей, но только, к сожалению, их недостаточно контролируют.

Как и во всех жизненных областях, есть среди всадников умные и глупые, благоразумные и вспыльчивые, деликатные и агрессивные. Установление дружеских отношений между человеком и лошастью было бы желательным для всех людей, работающих с этими животными. Но это, к сожалению, не всегда происходит в реальности, и поэтому среди всадников есть «черные пастухи», которые должны следить за выполнением всех правил охраны животных и других основных принципов обращения с ними, а также присматривать за другими всадниками. Гражданская решительность и сознательность не приносят вреда в жизненной сфере. А также и в конном спорте.

Этические принципы обращения с лошадью

Немецкий союз всадников разработал девять основных правил этического поведения, которые должны постоянно принимать во внимание все всадники и владельцы лошадей.



Общение с лошадью основано на ее доверии к человеку, поэтому с ней нужно обращаться очень ответственно

Этические принципы

1. Человек, который постоянно имеет дело с лошадью, берет на себя полную ответственность за вверенное ему животное.
2. Содержание лошади должно соответствовать ее естественным потребностям.
3. Психическое и физическое здоровье лошади имеет главное значение, не зависящее от сферы ее использования.
4. Человек должен уважать лошадь независимо от того, какой бы она ни была породы, возраста, пола, равно как и от сферы ее использования: в разведении, для отдыха, в спорте.
5. Знания истории лошадей, их естественных потребностей, также как и об обращении с ними — это культурное достояние.
6. Общение с лошадьми имеет свое особенное значение для молодых людей. Оно заключается в постоянном внимании и содействии животному.
7. Человек, занимающийся с лошадью спортом, должен иметь и укреплять доверительные с ней отношения. Цель каждого обучения — это укрепление гармонии и понимания между лошадью и человеком.
8. Использование лошади в сфере услуг, как и во всех видах конного спорта, должно учитывать ее возможности, способности и ее желание заниматься выбранным делом. Медикаментозное воздействие на лошадь так же, как и несправедливое угнетение ее человеком, осуждаются и должны пресекаться.
9. Ответственность человека за вверенную ему лошадь сохраняется в течение всей жизни животного и распространяется на все сферы его жизнедеятельности. Эту ответственность лошадь должна чувствовать постоянно.

Глава 4

Разнообразие в тренировках

Езда с препятствиями – это преодоление препятствий, независимо от того, где и через какие препятствия надо ехать.

Это не совсем так, хотя всадник ведет себя одинаково при выполнении любого прыжка: он поддерживает контакт с ртом лошади, приподнимается в седле, разгружает спину лошади наклоном корпуса вперед, мягко приземляется и не мешает лошади во время прыжка. Эти правила относятся к прыжкам любого вида. И все-таки есть большая разница в преодолении препятствия на тренировочном плацу и на открытой местности.

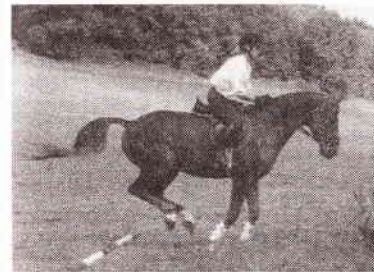
На открытой местности господствуют другие законы. Здесь совершенно другие обстоятельства могут играть значительную роль. Здесь человек должен отвечать на такие вопросы: «Как ездить по пересеченной местности?», «Как подходить к прыжку в гору либо под гору?», «Как правильно приземляться в воду?».

Если всадник может профессионально выполнять прыжки на открытой местности, он может получить право принять участие в соревнованиях по многоборью, куда входят маневренная езда (выездка), конкур и полевые испытания.

Кроме того, в этой главе вы получите информацию о правильном поведении на открытой местности.

Преодоление естественных препятствий

При преодолении естественных препятствий всадник должен вести себя точно так же, как и в прыжках на тренировочном плацу.



Лежащая на земле жердь преодолевается на галопе



Так выглядит прыжок через ствол дерева

Препятствия преодолеваются точно по направлению движения. Основной темп – свободный – тот, при котором всадник и лошадь хорошо понимают друг друга. На открытой местности очень важно даже простой прыжок выполнять энергично и решительно. С другой стороны, это не означает того, что нужно сильно прибавлять темп движения. Решительность в основном должна проявляться в воле всадника.

Помните о том, что даже хороший прыжок может плохо закончиться, если перед его выполнением вы не смогли разглядеть, например, торчащих сучков на стволе дерева. Безусловно, для сохранения здоровья всадника и лошади нужно тщательно проверять каждое препятствие перед тем, как прыгать через него.

Природа на каждом шагу предлагает такие препятствия, как стволы деревьев, небольшие каменные насыпи, узкие рвы. Любой всадник естественно испытывает внутренний страх перед «мертвыми» препятствиями, которые не распадаются, когда их задевает лошадь, в отличие от легко падающих жердей. Это вызывает уважение к естественному препятствию, и поэтому в первый раз рекомендуется выбрать несложное, чтобы лошадь могла бы легко его преодолеть.

Для преодоления стоящего на горе препятствия, всадник должен ослабить повод и подать свой корпус вперед. Необходимо принимать во внимание, что траектория полета такого прыжка очень крутая. Всаднику потребуются



Естественные препятствия являются желанной сменой тренировок в манеже

сильнее прижимать колени и шенкеля. Такие прыжки выполняются с более высокого темпа, нежели прыжки с горы или в воду. Всадник должен крепко сидеть в седле и энергично посылать лошадь вперед. Важно, как и при прыжке вниз, не очень нагружать спину лошади. Можно помогать лошади энергичным посылом.

Рвы и канавы не представляют опасности для лошадей. Опытные лошади совершенно легко преодолевают их, неопытные же могут остановиться перед препятствием, чтобы внимательнее его рассмотреть. Неопытному всаднику и лошади рекомендуется сначала научиться преодолевать сухие рвы. Если потребуется, всадник может ухватиться за гриву лошади или шейный ремень мартингала, чтобы резко не дернуть за повод.

Во время приземления в воду лошадь замедляет темп движения. Всадник должен дать такую свободу лошади, которая поможет ей хорошо балансировать. Чтобы не случилось каких-либо неприятностей, нужно выбрать для прыжка довольно плоский водоем с безопасным дном.

Техника преодоления естественных препятствий на открытой местности такая же, как и на плацу или в манеже, но сами прыжки получаются более длинными и высокими. Кроме того, есть еще прыжки не только в воду, но и из воды, на плотину или какую-либо насыпь.

Естественные препятствия имеют свою особенную привлекательность. Наряду с прыжками через стволы деревьев, естественные насыпи и рвы с водой можно осуще-

ствлять интересные комбинации на склонах и откосах, становящиеся на пересеченной местности настоящими лестницами, на которые нужно вскарабкаться. Есть трудные комбинации с препятствиями, которые требуют от всадника и лошади большого мужества для высокого и дальнего прыжка. Эти прыжки получаются только у пары, в которой партнеры полностью доверяют друг другу.

Всадник, которому нравятся такие прыжки, вероятно, занимается многоборьем. Ранее такой всадник причислялся к военным.

Прыжки на природе

> Естественные препятствия преодолеваются строго по середине со спокойного, но энергичного галопа. Перед отталкиванием всадник должен подать корпус вперед.

> При приземлении взгляд направлен прямо перед собой. Важно, чтобы шенкель не уходил ни вперед, ни назад.

> После приземления корпус снова приводится в исходное положение.

> Сконцентрировав внимание, вы движетесь к следующему препятствию. Очень важно четко направить лошадь к следующему препятствию.

Многоборье

Манежная езда (выездка), конкур на плацу или в манеже, скачки с препятствиями на ипподроме (стипл-чез), полевые испытания (кросс), езда по пересеченной местности – это 5 основных компонентов многоборья, которыми должны владеть всадники, участвующие в соревнованиях по многоборью*. Обычно соревнования по многоборью проводятся в течение несколько дней.

* Наиболее распространенный вид соревнований по многоборью – троеборье, которое проводится в течение трех дней: в первый – выездка, во второй – полевые испытания и в третий – конкур.



Страх перед водой нет, что естественно для лошади, выступающей в многоборье

К всаднику и лошади в многоборье предъявляются высокие требования.

Основные требования, предъявляемые к лошади:

- > работоспособность;
- > хорошая физическая подготовка;
- > бесстрашие;
- > дисциплинированность;
- > хорошие прыжковые качества;
- > здоровое сердце и легкие;
- > хороший галоп.

Основные требования, предъявляемые к всаднику:

- > хорошая физическая и спортивная форма;
- > быстрота реакции и мужество;
- > прилежность на тренировках;
- > большая сила воли;
- > занятие выездкой и конкурном с удовольствием;
- > понимание лошадей и интуиция.

Соревнования по выездке — это испытание лошади на послушание всаднику. Бывает так, что великолепно галопирующая и имеющая хорошую физическую форму лошадь, имеет трудности с выездкой.

Лошадь должна преодолевать препятствия на ипподроме или в поле на достаточно резвом галопе, а всадник с первого взгляда должен понять, не устала ли она.

Езда по пересеченной местности (полевые испытания, кросс) — это сердце многоборья. Перед выступлением всаднику необходимо (а для зрителей интересно) пройтись по маршруту, чтобы тщательно изучить препятствия, особенности дистанции и наиболее удобные подходы к препятствию.

В течение всей дистанции лошадь должна двигаться галопом. Для нее важно полностью доверять своему всаднику и знать, что он не потребует от нее ничего невозможного.

Ни в одной дисциплине не выражено так ярко доверие между лошадью и всадником, как в многоборье.

Обычно хороший всадник имеет в распоряжении одну или две лошади, которых он может выставить на соревнования. Для сравнения: такой всадник, как Людгер Бербаум, выставляет на соревнования от четырех до пяти лошадей.

Есть разные способы подготовки и тренировок.

Два спортсмена — одна воля





Езда в гору и под гору предъявляет повышенные требования к сохранению баланса всадника

Соревнования по конкуру проходят в последний день многоборья, и зрителям нередко показывают прыжки не слишком высокого качества. К тому же здесь часто совершают ошибки. Сказывается усталость лошади и всадника после прохождения кросса.

Уже после полевых испытаний можно с уверенностью сказать, какая лошадь может мобилизовать свои силы и, благодаря своей отличной подготовке, продержаться до конца.

Трудность многоборья заключается не в преодолении сложных препятствий, а в том, чтобы после трудных полевых испытаний чисто, без ошибок и повалов пройти маршрут паркура. Всадник должен дать понять своей лошади, что теперь препятствие может разрушиться, если она заденет его ногами. На полевых испытаниях, даже если лошадь зацепит препятствие, оно не разрушится, а это может выработать у лошади небрежность, тогда как в конкуре повал препятствия штрафует очки. Поэтому участники соревнований по многоборью должны много и систематически тренироваться.

Считается, что для подготовки к сдаче экзамена класса А или L требуется около 6 недель интенсивных тренировок. Но уровень соревнований по многоборью не сравним со стартами в конкурах категории А.

На начальном этапе многоборец должен быть готовым успешно пройти испытания по манежной езде (выездке) и конкуру.

Безусловно, для подготовки всадника по многоборью нужно обратиться к помощи тренера. Очень важно предусмотреть любые тонкости, даже такие как выбор темпа езды.

Когда все моменты предусмотрены, а лошадь оптимально подготовлена, тогда пара радостно и без боязни участвует в соревнованиях по многоборью.

Совместное преодоление ряда новых требований делают всадника и лошадь истинными партнерами, а их совместная работа производит на зрителей незабываемое впечатление.

Такой признанный на международном уровне троеборец, как бронзовая медалистка командного первенства мира 1994 года Бетина Овереш, делает для каждой трассы детальные заметки. При осмотре дистанции кросса она обращает внимание на прыжки в гору и с нее, отмечает для себя условия освещения на природе, осматривает наиболее удобные подходы к препятствию. Препятствия в воде осматриваются всадниками более тщательно, так как они по опыту знают, что прыжок в воду вызывает множество брызг. Бетина Овереш досконально осматривает все препятствия и записывает, где почва твердая, где скользкая или где есть, например, пересечение с дорогой. Как и лю-



Пересечение водной преграды для всадника и лошади является веселым событием

гаясь строго вверх по склону, а не наискось. Это уменьшает вероятность сползания лошади вниз. Всадник при этом упирается коленями в седло и плотно прижимает шенкеля, стараясь соблюдать равновесие.

Асфальтированные трассы нужно проезжать только шагом. А на обледенелой земле зимой есть только одно правило: всадник спешивается и ведет свою лошадь на поводу.

Пересечение водного препятствия не является проблемой, если впереди едет опытная лошадь.

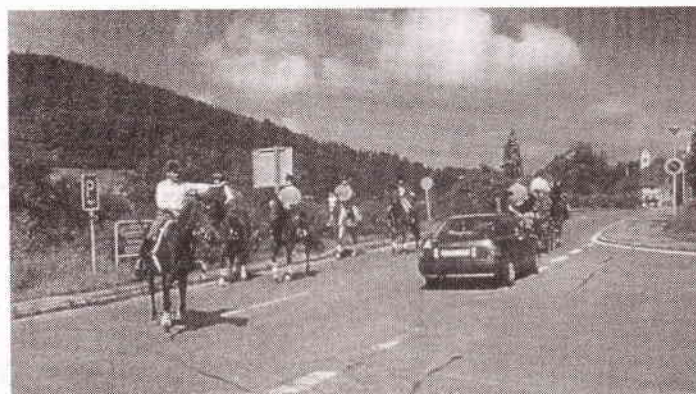
Комментарии Людгера Бербаума

После напряженной недели соревнований, после работы на кавалетти и прыжков через препятствия лошадь нуждается в обязательной смене обстановки. Мы выводим наших лошадей в левады или на пастбище. Лошадь радуется, получая новые впечатления. Можно поездить легким галопом, если этого желает лошадь. Это доставляет лошади удовольствие и приводит ее в хорошую физическую форму. На таких прогулках я не прыгаю через препятствия.

Езда группой

Езда группой — это самый подходящий для лошадей, самый безопасный и самый приятный вид выездов на природу. Конечно, здесь должны соблюдаться определенные правила движения. Знаки, оговоренные ранее, которые будут понимать все всадники, были бы здесь самым лучшим средством связи.

Например, «А» и «О» означают правильный интервал между парами, так как короткий интервал нервнрует идущую впереди лошадь, большое же расстояние соблазняет идущую следом лошадь прибавить в темпе и поиграть в «догонялки».



Правила движения по улицам должны соблюдаться неукоснительно. Выезд без знания этих правил невозможен

Смена времен года на природе ощущается сильнее, чем в манеже или на спортивном плацу. Одежда всадника должна быть рассчитана на смену погоды. Он должен обращать внимание и правильно реагировать на различные состояния природы. Также нужно иметь при себе необходимые принадлежности для лошади. На всякий случай необходимо иметь плащ.

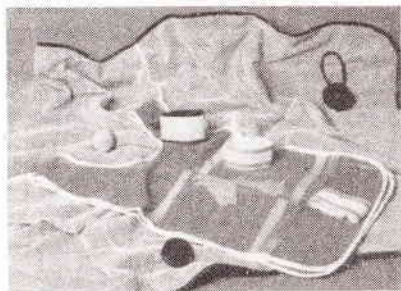
Правила поведения в уличном движении

При езде по городу всадник должен соблюдать правила уличного движения. Всадник и лошадь приравняются к транспортным средствам. Использование ими велосипедных и тротуарных дорожек запрещено.

> Об изменении направления движения один участник движения должен извещать другого.

> В темное время суток каждый всадник должен повесить на левую сторону седла фонарь, не ослепляющий соседей, который светит назад красным или мигающим светом.

> При встрече с пешеходом всадник с лошадью должны придерживаться определенной стороны и находиться на достаточном расстоянии от пешехода. Пешеход не должен чувствовать себя стесненно.



Отражательные принадлежности обеспечивают всаднику и лошади безопасность на дорогах

Забота о лошади после выезда на природу

Забота о лошадях является самой лучшей профилактикой травм. Это относится ко всем, вернувшимся с прогулки на природе. Маленькие ранки, ушибы ног, уколы, укусы насекомых, клещей, усталость и нервность животного можно лечить только после его чистки. После выезда



Охлаждение ног водой из шланга: снимает напряжение

нужно смыть пот со спины и грязь с копыт водой из шланга, так как грязь царапает тело и оно чешется. Все слипшиеся и вспотевшие участки на коже животного нужно протереть влажной губкой. То же касается головы, но, разумеется, это нужно сделать свежей губкой и с особой осторожностью.

Лошадь потеет особенно в тех местах, которых касались какие-то вещи, напри-

мер седло и уздечка. Если на улице тепло, можно полить водой всю лошадь целиком: с головы до ног. В холодную же погоду с водой нужно обращаться осторожно. В этом случае лучше протереть лошадь жгутом соломы или сена.

Важно проверить состояние здоровья лошади уже во время чистки, ощупать маленькие ранки, припухлости и проверить, нет ли у лошади жара.

Лошадь всегда нужно проверять тщательно. Критерии проверки такие: выражение глаз, осанка, состояние ушных раковин и кожи. Их изменение, а также бросающееся в глаза необычное поведение лошади могут указывать на заболевание.

Чем заботливее человек занимается своей лошадью, тем быстрее ощутит он возникающие перемены и научится правильно вести себя с четвероногим партнером в разных ситуациях.



Ноздри чистят специальным лоскутом ткани

Лошадь-партнер

Для многих людей верховая езда – это просто вид спорта, но для многих – тех, кто любит лошадей, – верховая езда – это нечто гораздо большее. Общение с лошадью открывает бесконечное множество возможностей, как для проведения свободного времени, так и для достижения высоких спортивных результатов. Одна из таких возможностей – это занятия либо по преодолению препятствий, либо конкурном. Не имеет значения, на каком уровне вы



Кто начнет рано заниматься конным спортом, может быть, станет еще лучшим всадником, чем Людгер Бербаум

особенности лошади и осветить отдельные стороны общения с нею, нужно написать еще не одну книгу.

В этой книге собраны общие принципы, которые, вероятно, будут интересны новичкам, пытающимся научиться преодолевать барьеры. Наряду с описанными специальными методами нужно еще иметь общую физическую подготовку. Например, всадник должен уверенно сидеть в седле и уметь, если это необходимо, прийти на помощь лошади. И тогда нет никаких преград для начала тренировок по прыжкам.

Для работы над этой книгой я привлекла в помощники победителя олимпийских игр Людгера Бербаума, который

занимаетесь этим видом спорта, так как прыжок через препятствие вместе с партнером-лошадью — это такое переживание, такие эмоции, которые человек не забудет никогда.

Итак, написана книга о верховой езде и прыжках через препятствия. В ней собраны вместе пылкие мнения и различные методики тренировок.

И слава богу, что в этом виде спорта у нас есть возможность общаться с живым существом — лошадью. Но чтобы подробно рассказать о каждой

снабдил историями из своего богатого жизненного опыта часть книги, касающуюся комментариев профессионалов. К тому же для работы над книгой были любезно предоставлены комментарии таких выдающихся спортсменов как Мередит Михаэль-Бербаум, Вилли Меллегер, Франке Слотак.

Весьма ценное руководство и практические упражнения предоставил бывший тренер главного государственного конного завода в Баден-Виртемберге — Гельмут Хартманн, который сейчас работает на семью Ауфрехтов в Аффальтербахе.

В качестве «фотомоделей» выступали немецкий чемпион среди юниоров Свен Шлиссельбург, его сестры Габби и Изабелла, а также профессиональный всадник Нина Крислер.

Я хотела бы поблагодарить всех, кто участвовал в создании этой книги, которая призвана повысить интерес к конному спорту.

Желаю вам извлечь пользу от чтения этой книги и, конечно же, успехов в седле на конном поле.

ТВ-легенда Ганс Хайнрих Изенбарт заканчивает каждую свою передачу словами: «Вы можете забыть меня, но не забудете лошадь», — и к этому высказыванию нечего добавить.



Постоянный уход за лошадью укрепляет дружеские отношения

Прыжки называют полетом. Тот, кто хоть раз вместе со своей лошадыо совершил прыжок через препятствие, не скоро забудет об этом. Данная книга является справочником, который поможет вам ощутить радость от преодоления препятствий, верно и бесстрашно приведет вас к первому старту. В ней даны практические советы и упражнения в сочетании с применением жердей и небольших препятствий, которые помогут внести в расписание тренировок наибольшее разнообразие.

Книга снабжена комментариями выдающих всадников мира: Людгера Бербаума, Франке Слотака, Джоса Лансинка, Вилли Меллегера и Мередит Михаэль-Бербаум.



ISBN 978-5-98435-777-7



9 785984 357777